Creative Dreaming



رؤیابینی کنترل شده و ارتباط با رؤیاها

(هنر رؤیا بینی-۱)

نویسنده: پاتریشیا گارفیلد
مترجم: مینا پورشاهید
با مقدمهٔ پریا



رؤیابینی کنترل شده و
ارتباط با رؤیاها
(هنر رؤیابینی - ۱)

نویسنده: پاتریشیا گارفیلد
مترجم: تینا پورشاهید

نشر حم

گارفیلد، پاتریشیا، ۱۹۳۴ - م.
Garfield, Patricia.
رؤیابینی کنترل شده و ارتباط با رؤیاها/نویسنده پاتریشیا گارفیلد؛ ترجمه تینا پورشاهید.ـــ تهران: حم، ۱۳۸۳.
ISBN 964-7344-24-4
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
عنوان دیگر: هنر رؤیابینی.
عنوان اصلی: Creative dreaming; plan and control your dreams to develop creativity, overcome fears... c1995.
واژه نامه.
۱.خواب دیدن. الف. پورشاهید، تینا، مترجم. ب.عنوان. ج.عنوان: رؤیابینی کنترل شده و ارتباط با رؤیاها. د.عنوان: هنر رؤیابینی.
۹ر۲گ/BL۱۰۷۸ ۱۵۴/۶۳
۱۳۸۳
کتابخانه ملی ایران ۲۱۷۴۱-۸۳م

حم
نشر

تلفن: ۲۸٤۸۷۷۷
صندوق پستی: ۳۴۸-۱۶۳۳۵
پست الکترونیک: ha-mim@sorna.net

رؤیابینی کنترل شده و ارتباط با رؤیاها
(هنر رؤیابینی - ۱)
نویسنده: پاتریشیا گارفیلد
مترجم: تینا پورشاهید
ویرایش و تطبیق: مریم مداح، با همکاری آزاده مصاحبی
طراح و صفحه‌آرا: حمیدرضا ایران‌فرد
ناظر فنی: نوید قنبری
حروفچین: نسرین سعیدلو
تیراژ: ۳۰۰۰
قیمت: ۲۵۰۰ تومان
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۱۳۸۴
شابک: ۴-۲۴-۷۳۴۴-۹۶۴

تقدیم به استادم، سرورم، ایلیای عزیزم
در حضور گرمش، هر دم و هر لحظه، سعی
در حرکت در مسیر حق و نزدیکی بیشتر
داریم. باشد این تلاش ناچیز، بهانه‌ای
برای حرکتی هماهنگ‌تر، همسوتر و در
جهت نزدیکی بیشتر باشد.

فهرست

بخش اول

چگونه رؤیاهایمان را کنترل کنیم؟

فصل ۳

فصل ۴

بخش دوم

چگونه در رؤیاهایمان هوشیار باشیم؟

فصل ۵

فصل ۶

بخش سوم

چگونه در کنترل کردن رؤیاهایمان پیشرفت کنیم؟

مقدمه

از من خواسته شد تا مقدمه‌ای برای کتاب «رؤیابینی کنترل‌شده و ارتباط با رؤیاها» تهیه کنم. چندی پیش متنی را برای نشریه هنر زندگی متعالی نوشتم که گمان کردم همین متن برای مقدمهٔ این کتاب مناسب باشد؛ لذا همان را برای ناشر ارسال نمودم.

پریا (شباب حسامی)

رؤیا و رویارویی دیدگاه‌ها

(قسمت اول)

همچون بسیاری از موضوعات باطنی دیگر اختلاف نظرهای زیادی در دیدگاههای ارائه شده پیرامون رؤیا وجود دارد. مردم موضع‌گیری‌های مختلفی نسبت به رؤیا دارند. بعضی‌ها آن را جدی می‌گیرند اما اکثر مردم توجه چندانی به آن ندارند.

در مورد اثر رؤیا در زندگی انسان می‌توان به تأثیرات مختلفی اشاره کرد و مصداق‌های متعددی را برشمرد اما برای شروع، شاید ذکر همین نکته کافی باشد که اغلب بزرگان بشری در رشته‌های ظاهری و باطنی کسانی بوده‌اند که مسیر رؤیای برتر خود را دنبال کرده‌اند. آنها سرانجام به جایی رسیدند و کاری را کردند که قبلاً رؤیایش را دیده بودند. اما با این حال نظرات مختلفی درباره رؤیا ارائه شده است که بعضی از آنها تفاوت زیادی با یکدیگر دارند.

فروید، یونگ، آدلر، کوریر، هارت و هر گروه از روان‌شناسان و روان‌کاوان هر کدام موضوع را از یک زاویه تعریف می‌کنند. شرقی‌ها، ساحران، روح‌گرایان و ماتریالیست‌ها هم موضوع را طورِ دیگری می‌بینند. تحقیقات آزمایشگاهی هم درباره توانایی‌های درونی انسان مِن جمله رؤیا مبهوت مانده است و هر روز حرف جدیدی می‌زند و اعتراف می‌کند واقعیت‌های باطنی (و شاید بیش از همه، رؤیا) بیش از آن چیزی است که ما تصور می‌کردیم.

از طرفی اهمیتی که ادیان برای رؤیا و رؤیابینی قائل شده‌اند بسیار چشم‌گیر است تا حدی که اکثر پیامبران رؤیابین هم بوده‌اند و کلمه "نبی"[1] به معنای کسی است که رؤیاهای الهی می‌بیند و انبیاء کسانی بوده‌اند که از طریق امکان رؤیا، با غیب الهی در ارتباط بوده‌اند.[2]

در بعضی از مکتب‌های باطنی نیز موضوع رؤیا و تأثیر آن در زندگی انسان بسیار مهم شمرده شده و حداقل در سه مکتب اسرارگرا، تولتک، اکنکار و روح‌زایی (احیاء)، می‌بینیم که آنقدر به این موضوع توجه شده که پیرامون آن از دانش رؤیابینی یا هنر رؤیابینی سخن به میان آمده است.

البته قطعاً قدمت هنر رؤیابینی خیلی بیشتر از تاریخ این مکتب‌ها یا سایر مکتب‌های باطنی می‌باشد و به هزاران سال قبل از اینها باز می‌گردد. شاید ریشه همه جریان‌های اسرارگرا و روش‌های مربوطه را بتوانیم در ادیان بسیار کهن بیابیم. از میان سه جریان تعلیمی ذکر شده، آموزش‌های تولتک و روح‌زایی با جدیت فراوان و توأم با واقع‌بینی‌های باطنی به موضوع پرداخته‌اند اما در اکنکار به نسبت، تلاش مهم و واقع‌بینانه‌ای در این باره صورت نگرفته است. به طور کلی نظر مکتب‌های باطنی به نظر ادیان شباهت دارد و رؤیا را راهی برای ارتباط با غیب (تجربه اسرار) و سفر به جهان‌های دیگر می‌دانند. اما از نظر استادان هنر رؤیابینی که تعداد آنها نیز در طول تاریخ محدود بوده است، اثر رؤیا بر زندگی انسان قاطع و تعیین‌کننده است تا جایی که آنان به عناوین مختلف گفته‌اند رؤیاها زندگی را می‌سازند و

۱- در این تعریف انبیاء، رسولان و امامان تفکیک می‌شوند.
۲- در گفتار جداگانه‌ای نظریات مختلفی که تاکنون درباره رؤیا ارائه شده است، بیان می‌شود.

زندگی، رؤیاها را به وجود می‌آورد.

اگر بخواهم مقایسه‌ای منصفانه مطابق آنچه که دربارهٔ شمنیزم (تولتک) و روح‌زایی دانسته‌ام، بین این دو جریان داشته باشم نتیجه این تحقیق و تفکر چند ساله این است که بگویم تعلیمات شمنیزم که خود در مقایسه با بسیاری از مکتب‌های باطن‌گرا از جامعیت و عمق بیشتری برخوردار است، در مقایسه با روح‌زایی مانند مقایسه جوی آب با رودخانه‌ای عمیق و عریض است. (نه تنها درباره رؤیابینی بلکه در بسیاری از شاخه‌های علوم باطنی)

شاید این مقایسه به نظر عده‌ای متعصبانه باشد خوب در بدو امر حق با آنان است اما وقتی در عمل یا حتی در تئوری به مقایسه بپردازیم آن وقت ممکن است حتی نیازی به قضاوت نهایی هم نباشد چون در هر قدمی از این مقایسه نتیجه‌ای به دست می‌آید که برای یک ذهن عاری از تعصب یا حتی کم‌تعصب کفایت می‌کند تا متوجه عظمت نهفته در این آموزش‌ها گردد بنابراین در توضیح مطلب، محوریت حرف‌هایم را تعلیمات روح‌زایی (احیاء) قرار می‌دهم و موضوع را بیشتر با این دیدگاه دنبال می‌کنم اما مسلماً نگاهم را بر جریانات دیگر باز می‌گذارم.

رؤیا، رؤیابینی و هنر رؤیابینی (از دیدگاه روح‌زایی)

(قسمت اول)

در تعلیمات روح‌زایی، هنر رؤیابینی مانند بعضی از رشته‌های دیگر تعالیم احیاء آنقدر گسترده، عمیق، شاخه شاخه و گوناگون است که ارائه تعریفی فشرده و بسته از آن به سادگی امکان‌پذیر نیست. بنابراین در این سخن کوتاه تلاش نمی‌کنم هنر رؤیابینی را تعریف کنم بلکه می‌کوشم تا در جهت آشناسازی مشتاقان، چشم‌اندازی از هنر رؤیابینی (در روح‌زایی) را ترسیم کنم. به پیروی از روش ایلیا «میم» در ارائه تعالیم، به تمثیلی می‌پردازم که آن را از او شنیده‌ام. یک بار او درباره هنر رؤیابینی در روح‌زایی این طور گفت که هنر رؤیابینی مانند داشتن تلویزیونی خلاق است که برنامه‌ریزی و کنترل و راهبرد آن در اختیار دارنده آن

است. در این گفتار به طور خلاصه همین موضوع و آنچه در این بار شنیده‌ام یا فهمیده‌ام را تا جایی که حافظه‌ام یاری می‌کند، توضیح می‌دهم. چون این مطالب (مطلب فعلی و بعضی از مطالبی که در ادامه این متن می‌آید) غالباً بازنویسی شنیده‌ها است بنابراین انتقال عین مطالب کمی دشوار است.

تصور کنید تلویزیونی داریم که می‌تواند داستان‌های ما را هر چه که باشند به فیلم یا انیمیشن تبدیل کند. هم‌چنین اگر بخواهیم می‌توانیم در همه فیلم‌ها و داستان‌ها حضور داشته باشیم و جریان داستان را واقعاً تجربه کنیم. این تلویزیون قابل برنامه‌ریزی است و برنامه‌ریزی‌اش، داستان‌هایی است که ما به آن می‌دهیم. این داستان‌ها می‌توانند معمولی یا خارق‌العاده، تخیلی یا واقع‌بینانه باشند.

ممکن است درباره هر چیزی باشند. می‌توانند داستان‌هایی واقعی یا غیرواقعی باشند. برای تلویزیون تفاوتی نمی‌کند، هر دو نوع داستان را برای ما و حداقل در زندگی درونی ما، به تحقق می‌رساند. اندازه واقعی بودن این تجربه‌ها نیز تحت کنترل ماست. شدت وقایع می‌تواند بسیار بیشتر از وقایعی باشد که در زندگی روزمره خود تجربه می‌کنیم و طبعاً می‌تواند کمتر از آن هم باشد. اگر در فیلم‌هایی که شخص به آن وارد شده اتفاق بدی برایش بیفتد واقعاً ناراحت می‌شود، اگر بدنش زخمی شود واقعاً درد می‌کشد و از تن‌اش خون می‌آید، اگر تجربه‌های لذت‌بخشی داشته باشد، جداً لذت می‌برد. یکی از تفاوت‌های این نوع زندگی آن است که شخص می‌تواند اثراتی را کم و زیاد کند یا وقایع را به عقب ببرد و به شکل دیگری شروع کند. می‌تواند صدها سال زندگی را بدون آن‌که ظاهراً سرعت آن تغییر کند در چند لحظه با جزئیات کامل تجربه کند. بعد از تجربه هر داستان و در واقع هر قطعه از زندگی، یا یک زندگی طولانی، در زمان کوتاه این امکان وجود دارد که از داستان خارج شود اما می‌تواند هنوز هم شخصیت و تأثیرات درون فیلم را در خود حفظ کند. یا این‌که از همه آنها تخلیه شود. حتی این امکان وجود دارد که شخص وارد داستانی شود و دیگر هرگز از آن خارج نشود و برای همیشه در آن داستان زندگی کند.

وقتی فرد به یک داستان رؤیا وارد می‌شود همه چیزهای او می‌تواند خیلی واقعی یا تنها به صورت مجازی تغییر کند. هویت، شخصیت، توانایی‌ها و ناتوانی‌ها، روابط، خاطرات، احساسات و همه بودنِ شخص، قابلیت تغییر کردن و دگرگون شدن را داراست. در هر داستان رؤیا امکان این‌که انسان دوباره متولد شود و همان طور متولد شود که می‌خواهد، وجود دارد. موجودی با ویژگی‌ها و قابلیت‌های جدید. می‌تواند خیلی واقعی‌تر از تجربه‌های این جهانی به آرزوهایش برسد. اگر به یک آرزوی بی‌نهایت جذاب هم رسید، قادر است تمام جسم خود را هم به آنجا ببرد و برای همیشه در آنجا ساکن شود.

می‌تواند فقط روحش را به درون داستان ببرد و در یکی از قالب‌ها قرار دهد یا فقط تصویرش را به آن جا منتقل کند یا همه زندگی‌اش را. الزامی نیست که او حتماً به درون داستان برود بلکه می‌تواند از بیرون.هم به تماشای آن بپردازد. در بالای این تلویزیون لوله‌ای مکنده وجود دارد که اگر او قصد داشته باشد واقعاً به درون داستان برود، باید سرش را به آن حفره نزدیک کند تا او را به درون خود بکشد و به درون داستان بیندازد. اما قبل از رفتن لازم است قصد برگشت را هم همراه خود ببرد چون اگر بدون بلیط برگشت برود تضمینی برای بازگشت آن نیست و ممکن است برای همیشه در آن‌جا بماند.

امکانات زیادی در این تلویزیون خلاق وجود دارد که به آنچه گفته شد محدود نمی‌شود مثلاً این تلویزیون هزاران کانال دارد که وقتی برنامه آنها فعال شود او می‌تواند از نقاط دیگر هستی، از اخبار و وقایع جهان‌های دیگر مطلع شود. کانال‌های دیگری هم هستند که با به کار انداختن آنها می‌تواند از آینده‌ها، آینده‌های مختلف، آینده چیزهای مختلف و نیز از گذشته‌ها مطلع شود.

بنابر آنچه گذشت می‌توانیم نتیجه بگیریم که هنر رؤیابینی راهی برای تجربه حیطه‌های دیگر زندگی است، جهان‌هایی که در درون و بیرون‌اند. دنیاهایی در گذشته و حال و آینده. جهان‌هایی که بعضی‌شان واقعیت عینی دارند و بعضی دیگر فاقد آن هستند.

رؤیا به ما اجازه خروج از محدوده‌های زمان و مکان و سفر کردن به زمان‌ها و مکانی دیگر

را می‌دهد. در رؤیا می‌توانیم خواسته خود را تحقق ببخشیم و این خواسته‌ها هر چیزی می‌تواند باشد. تحقق آرزوها در رؤیا می‌تواند خیلی واقعی‌تر از عملی شدن آنها در این جهان باشد و نیز ممکن است این‌طور نباشد. این بستگی به مهارت رؤیابین دارد.

در رؤیا می‌توانیم همان کاری را بکنیم که دوست داریم، یا به صورتی خیالی یا به صورت صد در صد واقعی. اگر بخواهیم می‌توانیم تنها از طریق چشم یا با روح‌مان یا با تمامیت وجودمان، با جسم و جان و روح به آن تجربه‌ها وارد شویم. از طریق رؤیابینی امکان برقراری ارتباط و تبادل جریان با ابعاد دیگر هستی و بسیاری از موجودات دیگر که حتی آنها را حدس نمی‌زنیم در اختیار ما قرار می‌گیرد. می‌توانیم دریافت‌های خود را از جهان‌های دیگر به این جهان بیاوریم یا چیزهایی را از این زندگی به آنجا منتقل کنیم. به واسطه رؤیاها گفتگو با بسیاری از حیطه‌های اسرار و تماس با غیب امکان‌پذیر می‌شود و رابطه مستقیم و هموار برای ارتباط با روح الهی گشوده می‌شود. خلاصه باید گفت که در جهان رؤیا و برای استاد رؤیابینی، انجام هر کاری ممکن است و هیچ کار، نشدنی نیست. این کارها هم می‌توانند خیلی واقعی باشند و هم خیلی خیالی. از این دید، رؤیا راهی است برای تجربه زندگی‌های بی‌شمار دیگر که به موازات زندگی ما در این جهان، جریان دارند و هنر رؤیابینی شیوه عبور از این راه و برقراری ارتباط و تجربه این زندگی‌های دیگر است.

پیشگفتار

کتابی که در دستان شماست، زندگی افراد بسیاری را تغییر داده است. طی ۲۰ سال گذشته، از زمان چاپ اول این کتاب، صدها و بلکه هزاران نفر تحت تأثیر این کتاب قرار گرفته‌اند. به هر کجای آمریکا می‌روم، افرادی را مـی‌بینم کـه از تأثـیر ایـن کـتاب در زندگی‌شان با من صحبت می‌کنند.

به نظر من، رؤیابینی خلاق یک مسئلهٔ عمومی است و هر فردی قادر است با کمک رؤیاهایش، به اصلاح و بهبود زندگی روزمرهٔ خود کمک کند.

این کتاب، عشق، توجه و رؤیا را در کنار هم آورده است. من هیچ کدام از این اصول را به تنهایی کشف نکرده‌ام، بلکه تنها آنها را در کنار هم قرار داده‌ام که نتیجهٔ کار، طرحی از انواع رؤیابینان با فرهنگ‌های مختلف و در زمان‌های مختلف شد. با وجودی که این کار به نام من ثبت گردید، ولی در واقع شامل گزارشات، تجارب و مشاهدات افراد مختلفی است که در زمان‌های مختلفی زندگی کرده‌اند.

زمانی که ۱۴ سال داشتم، مادرم علاقه و اشتیاق بسیاری به یونگ و فروید داشت. در عرض ۲۵ سال گذشته شکل و شالودهٔ ثبت رؤیاهایم بسیار تغییر کرده‌اند و نقطهٔ عطفی در زندگی‌ام رخ داده است. در سال ۱۹۷۲ زمانی که در بیستمین همایش بـین‌المـللی روان‌شناسی با دکتر جوکامیا ملاقات کردم تغییراتی اساسی در خود مشاهده نمودم. وی در صحبت‌هایش اشاره می‌کرد: «اگر می‌خواهید به مالزی بروید چرا سراغی از رؤیابینی

سنوی نمی‌گیرید؟» (و من پاسخ می‌دادم. «کی؟»). پس از آن دکتر «جوکامیا» من و تعدادی از دانشجویانم را در آزمایشگاه رؤیابینی خود پذیرفت و چند شب تجارب رؤیابینی‌مان را با آنسفالوگراف مورد بررسی قرار داد.

در «گومبکِ مالزی» دکتری به نام موتیلال که در بیمارستان مخصوص بیماران مبتلا به نقرس کار می‌کرد، مرا به تعدادی از سنوی‌ها[1] معرفی نمود. او صحبت‌هایم با دکتر «ایوان پولین» و دکتر «جفری بنجامین» را که هر دو در دانشگاه سنگاپور بودند، را ترجمه می‌کرد.

هیجان ناشی از امکان کنترل هوشیارانهٔ رؤیاها مرا به تحقیق و بررسی کارهای «کیلتون استوارت»[2] و «مری آرنولد فراستر»[3]، «مارکوس د.هروی»، «د. سینت دنای» و... واداشت. یکی از همکارانم به نام «برالیو مونتالوو» در فیلادلفیا هر آنچه در مورد کارلوس کاستاندا می‌دانست در اختیارم گذاشت. وی اطلاعاتی نیز در مورد «جیووانی گارچی»[4] به من داد. من از کتابخانهٔ غنی «برکلی» استفاده کردم. یکی از دوستانم به نام «سیدنی هارمن» نیز مرا با وضعیت چاپ و نشر نیویورک آشنا ساخت. دکتر «آرتور مک‌دونالد» از «لیم دیر»،[5] «مونتانا»، در مورد بخش مربوط به هندوها کمک‌های شایانی به من کرد.

با مطالعهٔ این کتاب، تکنیک‌ها و اصول کنترل رؤیا در اختیارتان قرار می‌گیرد. به جای اینکه منتظر فردی متخصص در امور رؤیابینی شوید تا رؤیاهایتان را تعبیر و تفسیر کند، خودتان می‌توانید با کمک تکنیک‌ها و اصول کنترل رؤیا بر کیفیت زندگی روزمره‌تان بیفزایید و رؤیاهایتان را کنترل نمایید. با انتشار این کتاب، مبحث رؤیابینی سنوی و رؤیابینی آگاهانه دچار انقلاب و دگرگونی عظیمی شد و حقایق جدیدی در مورد

۱- Senoi
۲- Kilton Stewart
۳- Mary Arnold-Froster
۴- Giovanni Guareschi
۵- Lame Deer

این روش مطرح گردید که برای خوانندگان بسیار جالب و جذاب است.

بررسی دیدگاه‌های مختلف درباره رؤیابینی سنوی و آگاهانه

رؤیابینی سنوی

فصل پنجم کتاب با عنوان «از رؤیابینان سنوی بیاموزیم» واکنش‌های متفاوتی را برانگیخته است. دیدگاه‌های مختلفی دربارهٔ رؤیابینی سنوی وجود دارد. آیا این موضوع واقعاً حقیقت دارد؟ آیا واقعاً شخص می‌تواند در حالت رؤیابینی تصاویر ترسناک و منفی را به تصاویری مثبت و زیبا تبدیل کند؟ و آیا چنین تغییراتی در زندگی روزمرهٔ ما تأثیری مثبت دارند؟ افراد زیادی پاسخ این سؤالات را در رؤیاهای خود یافته‌اند و البته پاسخ آنان مثبت بوده است؛ گروهی هم نسبت به رؤیابینی سنوی شکّاک و بدبین هستند و اعتقاد دارند: «شاید بتوانیم رؤیاهایمان را تغییر دهیم و آنها را کنترل کنیم، ولی بهتر است این کار را انجام ندهیم. بهتر است در رؤیاهایمان دخالت نکنیم. ممکن است انجام چنین کاری خطرناک باشد.» معترضین دیگری، اطلاعات مردم‌شناختی گردآوری شده در باب رؤیابینی سنوی را مورد چالش قرار داده‌اند. این افراد، «کیلتون استوارت» فقید را که منبع اصلی این اطلاعات است، داستان‌سرا و افسونگری خوش‌نیت خوانده‌اند. مردم‌شناس دیگری به نام «ناون»[۱] که در مالزی دربارهٔ قوم‌شناسی تحقیق کرده بود، به صورتی مرموز کشته شد و دست نوشته‌هایش هم سوزانده شدند. شاید آنچه در دست داریم تنها مقاله‌ای از «استوارت» و مقاله دیگری از «ناون» باشد.

«جی. ویلیام دامهاف»[۲] پروفسور دانشگاه کالیفرنیا در «سانتا کروز» در کتابش به نام «اسرار رؤیا» افسانه‌ای را که به زعم وی حول رؤیابینی سنوی شکل گرفته، بی‌اعتبار

۱- Noone
۲- G. William Domhoff

ساخته است. نویسندهٔ دیگری به نام «آن فارادی» ادعا می‌کند که سیستم سنوی به طور کامل و واقعی نشان داده نشده و تنها بخشی از تکنیک‌هایی که به آن نسبت داده می‌شود، مورد استفاده قرار می‌گیرد. مردم‌شناسی به نام «رابرت دنتون»، از دانشگاه ایالتی نیویورک در بوفالو نیز این مسئله را زیر سؤال می‌برد. شبکهٔ خبری بی.بی. سی گروهی را به مالزی فرستاد تا اطلاعاتی در این زمینه کسب کنند. این گروه تقریباً دست خالی برگشتند. البته «جرمی تیلور»، رئیس انجمن مطالعات رؤیابینی، دیدگاهی مخالف با بقیه دارد و بر این عقیده است که قبایل سنوی روش‌های ارائه شده در فصل ۵ این کتاب را اجرا می‌کرده‌اند. ولی به علت جنگ جهانی دوم و هجوم ژاپنی‌ها به شبه جزیرهٔ مالزی، مردم آن کشور دیگر به چنین روندی ادامه ندادند. «تیلور» اعتقاد دارد مردم نیمه چادرنشین سنوی که در جنگل‌های مرتفع کامرون اسکان داشتند مجبور شدند در مناطق مشخص شدهٔ دولت اندونزی ساکن شوند. کارشناسان آن منطقه قادر نبودند اطلاعاتی را که سنوی‌ها به محققان دادند ترجمه نمایند و سنوی‌ها تنها از طریق مترجمان ارتشی و حکومتی اقامتگاه‌های حفاظت شده‌شان با دنیای خارج ارتباط داشتند. به عقیدهٔ «تیلور» مسائل سیاسی حتی بر رؤیابینی و تمرینات مرسوم آن نیز سایه افکنده است.

به عقیدهٔ من، ما اطلاع دقیقی از سیستم سنوی و روش‌های «استوارت» در دست نداریم. «دامهاف» اعتقاد دارد باید موقعیتی متقاعدکننده در پیش بگیریم و روش سنوی را روش «استوارت» بنامیم. نکتهٔ جالب توجه این است که روش‌های ارائه شده موفقیت‌آمیز بوده است و بسیاری از آنها شبیه رسم و رسومات قبایل اروپایی قدیمی هستند که با روح‌های شرور و مزاحم در ارتباط هستند. در حکایات و افسانه‌ها آمده است که برای پیروز شدن بر اهریمن در یک کابوس، باید آن را با نام حقیقی‌اش صدا بزنید. در افسانه‌ها آمده است برای تحت سلطه آوردن اهریمن، شخص باید انگشت یا پنجهٔ پای اهریمن را بگیرد و با گرفتن سرش به موهایش چنگ بزند یا یکی از موهایش را بکَنَد.

حتی در افسانه‌ها آمده است که شخص می‌تواند روح پلید را مجبور به افشای راز کند و از او بخواهد گنج‌هایش را آشکار ساخته و به او قدرت، سلامتی و طول عمر اعطا نماید؛ می‌تواند او را وادار کند که مثل غول چراغ جادو، به او خدمت کرده و آرزوهایش را برآورده سازد. دست و پنجه نرم کردن با یک تصویر ترسناک در کابوس نیز، فواید فراوانی را به دنبال خواهد داشت. هیچ کس نسبت به اجرای این رسم و رسومات تردید نمی‌کند. شما نیز برای اینکه ببینید این روش‌ها عملی هستند یا نه به حرف من احتیاجی ندارید. سعی کنید خودتان با کابوس‌های شبانه‌تان روبه‌رو شوید و آنها را مشاهده کنید. رؤیاهایتان، رؤیاهای شخصی شما هستند و این شما هستید که باید تصمیم بگیرید با آنها چه رفتاری داشته باشید و چه واکنشی نشان دهید.

کارشناسان رؤیابینی، دربارهٔ کنترل رؤیاها بسیار صحبت کرده‌اند. شاید کلمهٔ کنترل به شما احساس قدرت داده و حس کنید می‌توانید کل رؤیایتان را برنامه‌ریزی کنید. باید گفت کنترل کردن تمام جنبه‌ها و زوایای یک رؤیا و تأثیرگذاری بر تمام آن غیرممکن است و برای دستیابی به کنترل رؤیا آموزش‌های خاصی مورد نیاز است.

در ادامهٔ مبحث رؤیابینی، به رفتارهای مناسبی که باید طی رؤیابینی داشته باشیم اشاره خواهیم کرد. در این کتاب، نحوهٔ روبه‌رو شدن با خطرهای رؤیایی و غلبه بر ترس و مقابله با دشمنان رؤیایی را مطالعه خواهید کرد.

باید بگویم که فائق آمدن بر شخصیت‌های تهدیدکننده در رؤیا، گامی خطیر در روند یادگیریِ مقابله با مشکلات زندگی است. من به عنوان یک روان‌شناس بالینی از اهمیت مبارزه و تسلیم نشدن، به خوبی آگاهم. ولی باید بگویم کشتن یک دشمن در خواب با کشتن در بیداری تفاوت دارد، به طوری که دشمنی که در رؤیا کشته می‌شود می‌تواند دوباره به صورت یک دوست متولد شود، در حالی که در بیداری این طور نیست. هدف این است که شخصیت‌های رویا به حامیانی مفید و همراه در بیداری تبدیل گردند.

برای رسیدن به چنین اهدافی، رویکردهای بسیاری وجود دارد. در طی این سال‌ها،

برای جنگیدن با دشمنان رؤیایی روش‌های مختلفی پیشنهاد شده است. به نظر من، نظرات «پل تولی»[1] در این زمینه کارساز است. (فصل ۵).

نباید انتظار داشت همه با نظر من موافق باشند. بسیاری از متخصصین امور رؤیا اعتقاد دارند کشتن دشمن در رؤیا برای شخص خطرناک است. یک هیئت غیررسمی بررسی رؤیاها که به تازگی ایجاد شده است، ادعا می‌کند که می‌تواند در زمینهٔ نوع واکنشی که فرد باید در رؤیاها داشته باشد، راهنمایی‌هایی را ارائه نماید.

من در برابر افرادی که می‌گویند: «این کار را انجام ندهید» و آنها که می‌گویند: «باید این کار را انجام دهید» به یک نسبت ایستادگی می‌کنم، چرا که رؤیابینان، خود مالک رؤیاهایشان هستند. هیچ کس حق ندارد شما را از ورود به محدودهٔ رؤیایتان بازدارد و یا مجبورتان سازد که طبق نظر وی در رؤیا رفتار نمایید. اما رویارویی با بعضی مسائل، چه در خواب و چه در بیداری، لازم است.

شما چه دشمنان رؤیایی‌تان را بپذیرید، یا از آنها سؤال و جواب کرده یا با نوری طلایی آنها را احاطه کنید و... گامی مثبت در کنترل رؤیاهایتان برداشته‌اید. انتخاب روش با خود شماست. بهتر است از بحث بیشتر دربارهٔ اینکه آیا قبایل سنوی آنچه را که استوارت می‌گفت، انجام می‌دادند یا خیر صرف نظر کنیم و نحوهٔ رویارویی با وقایع رؤیا را به خود رؤیابینان بسپاریم. به نظر من گزینه‌های موجود را بررسی کرده و بهترین روش را انتخاب نمایید. شما آزادید هر طور که مایلید با رؤیاهایتان رفتار کنید و به روش خودتان دنیای جادویی رؤیاهایتان را کشف نمایید.

۱- Paul Tholey

رؤیابینی آگاهانه[1]

وقتی برای اولین بار به ذکر تجارب رؤیابینی آگاهانه پرداختم، این مبحث برخلاف رؤیابینی سنوی چندان جنجال‌برانگیز نبود و با ناباوری رد شد. مهم‌ترین تحقیقات انجام شده در این زمینه در ۲۰ سال گذشته، توسط «استفان لابرج»[2] صورت گرفت. زمانی که در سال ۱۹۷۴ این کتاب برای اولین بار به چاپ رسید، مباحث رؤیابینی آگاهانه تنها در حد بحث و حکایت بود و بسیاری از محققان باور نداشتند که شخص می‌تواند هم خواب باشد و هم هوشیار. این افراد بحثی دربارهٔ رؤیابینی آگاهانه انجام ندادند و آن را در بدترین شکل خود، تخیلاتی لجام گسیخته و در بهترین شکل، «بیداری کوچک»[3] می‌دانند و اظهار می‌کنند که در رؤیابینی آگاهانه، شخص کمی بیدار است، ولی فکر می‌کند که خواب است. این افراد اعتقاد دارند که حتی اگر گزارش‌های رؤیابینی آگاهانه حقیقت داشته باشند، آن قدر نادرند که نباید به آنها اهمیتی داد. از نظر بعضی افراد، رؤیابینی آگاهانه هم‌ردهٔ فراروان‌شناسی و علوم خفیه است. «استفان لابرج» از دانشگاه استنفورد نظر این افراد را تغییر داد.

«لابرج» در این فکر بود که چه طور می‌توان آنچه را که طی خواب رخ می‌دهد مشاهده، سنجش و ارزیابی کرد. وی جواب سؤال خود را در حرکات سریع چشم یافت، زیرا هنگام پریودِ REM[4] که زمان دیدن رؤیاست، حرکت چشم‌ها برخلاف دیگر ماهیچه‌های بدن متوقف نمی‌شود. پیش‌تر دریافته بودند که بین حرکات سریع چشم رویابین و جهت نگاه او در رؤیا ارتباطی وجود دارد.

«لابرج» تعریفی را برای حرکات سریع چشم در رؤیا ارائه داد: نوعی علامت‌دهی که توسط آن می‌توان با دنیای خارج ارتباط برقرار کرد و شامل نگاه کردن به بالا و پایین در

۱- Lucid
۲- Stephen LaBerge
۳- Micro Awakening
۴- Rapid Eye Movement حرکت سریع چشم

۵ شماره است: بالا، پایین، بالا، پایین، بالا.

«لابرج» دریافت که سیگنال‌های چشم واقعاً مهم هستند و در این خصوص با محقق دیگری در مرکز تحقیقات رؤیابینی دانشگاه استنفورد آزمایشاتی انجام داد. او درخواست کرد که مطالعهٔ رؤیاهای آگاهانه، در دورهٔ دکترای سایکوفیزیولوژی این دانشگاه گنجانده شود که درخواست وی مورد موافقت قرار گرفت.

بعد از چند شب تلاش بی‌ثمر، اولین رؤیای آگاهانه را در آزمایشگاه تجربه کرد. وی در رؤیا انگشتش و متعاقب آن چشمانش را به بالا و پایین حرکت داد. حرکات چشم وی به وضوح روی نمودار دستگاه دروغ‌سنج به صورت سیاه و سفید به ثبت رسیدند. «لابرج» تحقیقات خود در زمینهٔ خواب‌های آگاهانه و حرکات سریع چشم (REM) و سیگنال‌های ارسالی از خواب به دستگاه را گردآوری نمود و از نتایج این آزمایشات در تهیه پایان‌نامه خود استفاده کرد.

شش ماه طول کشید تا نتایج تحقیقات وی در یک مجلهٔ روان‌شناسی به چاپ برسد. در سال ۱۹۸۱ تحقیقاتش آن قدر وسعت یافته بود که حتی افراد بدبین و شکّاک، به رؤیابینی آگاهانه اعتقاد پیدا کرده و مجبور شدند عقیده‌شان را تغییر دهند و بسیاری مشغول تحقیق در این زمینه گردیدند. از آن زمان به بعد، مطالعهٔ رؤیابینی آگاهانه به عنوان بخشی از علوم رایج پذیرفته شد.

در همین زمان، خبر رسید که یک فراروان‌شناس بریتانیایی به نام «کیت هرن»[1] از سال ۱۹۷۵ یعنی دو سال زودتر از «لابرج» تحقیقاتی را در زمینه رؤیابینی در دانشگاه «هال» و «لیورپول» انجام داده است. وی برای انجام آزمایشات خود از فرد رؤیابینی به نام «آلن ورسلی»[2] کمک گرفته بود. «هرن»، به مدت ۶ سال یافته‌هایش را مخفی نگه داشت. «لابرج» و «هرن» اطلاعی از یافته‌های یکدیگر نداشتند، ولی به هر حال

۱- Keith Hearne ۲- Alen Worsley

«لابرج» مطالعات وسیعی در زمینهٔ رؤیابینی آگاهانه انجام داد و اسناد و مدارک وی روح تازه‌ای در رؤیابینی آگاهانه دمید و پس از کشف REM در سال ۱۹۵۴، تحقیقاتش تازه‌ترین و اصلی‌ترین موضوع مقاله‌ها، کتاب‌ها و آزمایش‌های علمی در کل دنیا بود.

«لابرج» به فعالیت‌های خویش برای ایجاد تغییر و تحول در سیستم رؤیابینی ادامه داد. در فصل ۶، توضیحات مفصلی در این زمینه ارائه شده است.

تأسیس انجمن مطالعات رؤیابینی

زمانی که این کتاب را برای اولین بار می‌نوشتم، رؤیابینان یا تحت نظر یک متخصص بودند و یا برای خودشان کار می‌کردند، ولی هیچ متخصص حرفه‌ای در این زمینه نداشتیم، اما امروزه صدها نفر در کل دنیا می‌توانند با رؤیاهایشان ارتباط برقرار کنند و از آنها استفاده نمایند. در اواسط دههٔ ۱۹۷۰ توجه و علاقه به مبحث رؤیا موجب شد تلاشی برای سازماندهی تخصصی رؤیاها صورت گیرد. من یکی از اعضای مرکز تحقیقات بین‌المللی رؤیا بودم. در آن زمان، بیشتر تمرکز روی مطالعهٔ علمی رؤیا بود و معنا و مفهوم رؤیاها چندان مورد توجه قرار نمی‌گرفت. بنابراین وقتی «استرفون کاپلان-ویلیامز» برای برگزاری یک کنفرانس و تشکیل یک سازمان رؤیابینی از من و دو تن دیگر (جرمی تیلور و گیل دلانی) دعوت به همکاری کرد، با کمال میل پذیرفتم. در اکتبر ۱۹۸۲ کار خود را آغاز کردیم و خیلی زود به «استفان لابرج» و «جان وَن دِم» پیوستیم. ما شش نفر به عنوان یک کمیتهٔ تحقیقاتی، طرح اولین کنفرانس را در سال ۱۹۸۴ در سانفرانسیسکو دادیم.

سازمان تازه تأسیس، جنگ و جدل‌های خاص خود را داشت. البته پیشرفت مناسبی هم می‌کرد. امروزه این سازمان به نام «انجمن مطالعات رؤیابینی» شناخته شده است و کنفرانس‌های سالانه‌ای در بعضی از ایالت‌های آمریکا و کشورهای مختلف برگزار کرده است.

این گردهمایی‌های بین‌المللی، توانایی‌های خیره‌کنندهٔ رؤیابینی را نشان می‌دهند. مقالات و کارگاه‌های آموزشی بسیاری نیز در زمینهٔ رؤیابینی وجود دارد.

البته اشخاص سرشناسی مثل «رابرت بوسناک»، «روزالیند کاررایت»، «جی. ویلیام دامهاف»، «ارنست هارت من»، «جی.آلن هابسن»، «میلتون کرامر»، «استنلی کیریپنر»، «استفان لابرج»، «جرمی تیلور»، «رابرت ون دو کَسِل» و خودم و... مقالاتی در این همایش‌ها ارائه داده‌ایم که برای دانشمندان، عاشقان ادبیات و هنر، فراروان‌شناسان، هنرمندان و اهل عرفان جالب توجه است. در پایان همایش‌ها، یک مهمانی برگزار می‌گردد که در آن اغلب شرکت کنندگان در قالب شخصیت‌های رؤیایی مورد علاقه‌شان ظاهر می‌شوند.

آیندهٔ فعالیت‌های رؤیابینی

این همه توجه و تحقیق دربارهٔ رؤیابینی به کجا خواهد رسید؟ ما به درستی نمی‌دانیم، ولی نظرات و اندیشه‌های جالبی در این زمینه وجود دارد.

در رؤیابینی آگاهانه، پتانسیل شفابخشی، رشد معنوی، خود درمانی و درک خود واقعی وجود دارد. مدت زیادی نیست که برای کشف اسرار آن از وسایلی چون دستگاه Navadreamer «لابرج» استفاده می‌کنیم. کامپیوتر نیز از جمله ابزارهایی است که با استفاده از تکنولوژی پیشرفته برای برانگیختن رؤیاهای آگاهانه استفاده می‌شود. در حال حاضر، رؤیابینان بسیاری، از اصول پایه‌ای رؤیابینی استفاده کرده یا روش‌های خودشان را به کار می‌گیرند. برنامه‌های کامپیوتری نیز برای هدایت و راهنمایی رؤیابینان در دسترس می‌باشند. محتوای رؤیاها، و تصاویر و طرح‌هایی که شخص از رؤیاهایش ثبت و ضبط می‌کند به ویژه بخش‌هایی که مرتب تکرار می‌شوند، کلید اصلی شناسایی و فهم آنهاست. علاوه بر این، به زودی برنامه‌های کامپیوتری نیز برای بالا بردن سطح شنیداری-تصویری رؤیاها عرضه خواهند شد. شاید روزی برسد که

برنامه‌های رؤیابینی کامپیوتری از هر بازی کامپیوتری دیگری پرطرفدارتر شوند. شاید قلم و دفترچهٔ یادداشت ثبت رؤیاهایمان بهترین دوستان ما شوند.

«رابرت بوسناک»، درمانگری که از روش یونگ استفاده می‌کند تحقیقاتی را در زمینهٔ رؤیابینی آغاز کرده است. او در کتاب خود تحت عنوان «رؤیابینی بیمار مبتلا به ایدز»[1] به تغییرات جالبی که در رؤیاهای مرد جوانی که با بیماری ایدز دست و پنجه نرم می‌کرد، اشاره کرده است. او در کنفرانس خود نیز برای بیماران پیوند عضو توضیحاتی ارائه داد که همه را به تأمل واداشت.

«کلر سیلویا»ی ۴۳ ساله که بعدها برای درمان به «رابرت بوسناک» مراجعه کرد، اظهار می‌کند که بلافاصله پس از عمل جراحی پیوند قلب و ریه، رؤیاهایی در مورد اهداکنندهٔ اعضای پیوندی‌اش تجربه کرده است. این زن می‌دید که یک پسر ۱۸ ساله که چند ساعت از درگذشتش می‌گذرد قلب و ریه‌هایش را به وی اهدا کرده است. نام، چهره و برخی رفتارهای خاص آن پسر در رؤیاهای «کلر» آشکار شده بود. زمانی که «کلر» آگهی فوت پسرک را دید آنچه دیده بود، برایش تأیید شد. «کلر» احساس می‌کرد که این رؤیاها به وی کمک کرده‌اند تا اعضای جدیدش را قبول کند. وی بعد از عمل پیوند اعضای جدید خود، بیش از ۶ سال است که صحیح و سالم زندگی می‌کند.

تجربهٔ «کلر» و اشخاصی مانند وی که تجربهٔ پیوند عضو داشته‌اند، سؤالات متعددی را در ذهن ایجاد می‌کنند. این یک واقعیت است که بلافاصله پس از عمل پیوند اعضا، بسیاری از سلول‌های عصبیِ عضو اهدا شده رشد کرده و اتصال و یک ارتباط عصبی بین اعضای شخص اهداکننده و بدن شخص گیرنده برقرار می‌نمایند. آیا این اطلاعات در عضو اهداکننده جای داشته و برای شخص گیرنده قابل دسترس است یا خیر؟ آیا ما حافظهٔ سلولی داریم؟ آیا رؤیاها مسیری مستقیم به سوی این هوشیاری و آگاهی

۱- Dreaming with an AIDS Patient

هستند؟ نظر به اینکه پیوند عضو بسیار عادی و رایج شده است، جواب این سؤالات از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است و بسیاری از افرادی که در بدنشان عضوی پیوندی قرار دارد مایل‌اند پاسخ این سؤالات را بدانند.

موضوع دیگر، امکان تماس با دنیای ارواح از طریق رؤیاهاست. با وجودی که تحقیقات علمی قابل قبولی در این زمینه انجام نشده است، اما بسیاری ادعا می‌کنند که رؤیاهایی در مورد مرگ شخصی دیده‌اند و هم‌زمان با آن، شخص مورد نظر در زندگی واقعی نیز فوت کرده است. آنها هم چنین ادعا می‌کنند که رؤیاهایی را تجربه کرده‌اند که در آن شخص مرده مطلبی در مورد چیزهایی که فرد نمی‌داند به وی گفته است. تلاش من بر این است که این تجارب را در کتاب بعدی‌ام توضیح دهم، البته ما هیچ‌گاه نمی‌توانیم از کل اسرار رؤیاها مطلع شویم ولی به تلاش خود در این زمینه ادامه می‌دهیم.

در حال حاضر، ما در حال بررسی مرزها و حدود رؤیابینی آگاهانه هستیم. رؤیاها را از طریق کامپیوتر بررسی می‌کنیم، رؤیاهای اشخاصی را که عضو پیوندی دارند مورد مطالعه قرار می‌دهیم، رؤیاهای افراد را در مورد مردگان بررسی می‌کنیم و یا به دنبال جنبه‌های پیش‌بینی نشده هستیم؛ اما کاوشگران آینده با مرزهای جدیدی در دنیای رؤیاها روبه‌رو خواهند شد.

زمانی که به رؤیاهایتان می‌اندیشید، نه تنها این شانس را به خودتان می‌دهید که درک بهتری از خود داشته باشید، بلکه به پیشرفت کسانی که در زمینهٔ رؤیابینی فعالیت می‌کنند نیز کمک می‌کنید.

پاتریشیا گارفیلد

سانفرانسیسکو

۱۴ فوریه ۱۹۹۵

بخش اول

چگونه رؤیاهایمان را کنترل کنیم؟

فصل ۱

کنترل کردن رؤیاهایتان را بیاموزید

اول صبح بود و هوا خنک و مطبوع. مرد جوان ناگهان از جا پرید، هنوز خواب و بیدار بود، عرق سردی بر پیشانی‌اش نشسته بود و حالت آدم‌های سکته کرده را داشت. انگشتانش به هم قفل شده و صورتش به شکلی درآمده بود که گویی شکلک درمی‌آورد. ضربان قلبش تند و تندتر می‌شد و نفس‌هایش به شماره افتاده و صورتش قرمز شده بود. آه و ناله می‌کرد. با تکان شدیدی از خواب بیدار شد. حسابی عرق کرده بود و به شدت می‌لرزید. کورمال کورمال دنبال چراغ می‌گشت. مطمئناً وی کابوس دیده بود. پی بردن به این مطلب کار دشواری نیست؛ چنین اتفاقی به کرات برای افراد بسیاری رخ داده است. رؤیاهای وحشتناک، معمولاً تجارب مشابهی را به دنبال دارند.

مرد جوان به خودش قوت قلب داد: «فقط یک رؤیا بود» و همان کاری را کرد که اکثر ما انجام می‌دهیم. پس از بیان این جمله احساس کرد راحت‌تر شده است و سعی کرد با شستن دست و صورتش و نوشیدن آبی خنک، از حالت تشنج بیرون بیاید و مزهٔ بد دهانش را عوض کند. اگر تنها اندکی با مباحث روان‌شناسی آشنایی داشت، قطعاً در آن

لحظات به مفاهیم نمادین تصاویر رؤیایش فکر می‌کرد و شاید نگران هم می‌شد.

چه تصاویر وحشتناکی را ممکن است در رؤیایش دیده باشد؟ تصاویر وحشتناک رؤیاهای ما شکل‌های مختلفی دارند: یک ببر وحشی که ما را تعقیب می‌کند، یک هیولای عجیب و غریب که یک دفعه ظاهر می‌شود، پدری سخت‌گیر و یا قاتلی که در تعقیب ماست و... وقتی در خواب هستیم و این تصاویر را می‌بینیم گویی پاهایمان نمی‌خواهند حرکت کنند، قلبمان به شدت می‌تپد و دست‌هایمان سرد و مرطوب می‌شوند. رؤیاهایی از این دست به شکل‌های مختلفی تجربه می‌شوند، مثلاً ساختمانی که در حال فرو ریختن است و امواج دریایی طوفانی که ما در آن در حال غرق شدن هستیم. می‌توان گفت، تنوع تصاویر چنین رؤیاهایی بسیار زیاد و موضوع آنها محدود است. ما تصاویر وحشتناک را می‌بینیم و می‌ترسیم؛ آنها به طرف ما حرکت می‌کنند و ما فرار می‌کنیم. تصاویر ما را تعقیب می‌کنند و ما شروع به دویدن می‌کنیم. در آخر ما را به دام می‌اندازند و ما به دنیای بیداری می‌گریزیم. ولی افسوس که اکثر ما نمی‌دانیم با این کار چه فرصت گران‌بهایی را از دست می‌دهیم. زمانی که تصاویر وحشتناک رؤیاهایتان را ترک کرده و به دنیای بیداری فرار می‌کنید، آن تصاویر منتظرند تا شما را در شب دیگری تعقیب کنند. اگر به جای فرار کردن، با تصاویر رؤیاهایتان روبه‌رو شوید، می‌توانید بر آنها غلبه کرده و پیروز گردید. با این کار می‌توانید با مشکلات خود به صورت ریشه‌ای برخورد کرده و با کمک نیروی فکر و ذهن، ریشهٔ مشکلاتتان را بخشکانید. وقتی به جای فرار کردن، با تصاویر رؤیاهایتان روبه‌رو شوید، به فهم و درک بیشتری در مورد خودتان رسیده و می‌توانید به رشد و بالندگی خود کمک شایانی کنید. آنچه می‌شنوید واقعاً حقیقت دارد. شما قادرید دشمنان رؤیا را به دوستانی صمیمی تبدیل کنید. ما می‌توانیم در دنیای رؤیا، تصاویر دوستانه‌ای بسازیم که نه تنها در رؤیا بلکه در دنیای بیداری نیز کمک حالمان باشند. دوستان رؤیایی ما راه حل‌های مناسبی برای مشکلاتمان ارائه می‌دهند. آنها قادرند در همهٔ زمینه‌ها، در رفع مشکلات محیط کار،

مشکلات یک فرمانده به هنگام لشکرکشی یا کمک در طراحی یک لباس به ما کمک کنند یا حتی ایده جدیدی به ما بدهند. مشکل شما هر چه باشد، رؤیاها می‌توانند با دادن ایده‌های جالب و خلاقانه راه‌کارهای قابل توجهی را به شما نشان دهند.

ما احتیاج داریم که رؤیا ببینیم. تحقیقات نشان داده است که هر شخص به طور متوسط هر شب ۴ تا ۵ مرتبه خواب می‌بیند، یعنی حدود ۲۰ درصد از کل زمان خواب به رؤیابینی می‌گذرد. این زمان معادل ۱/۵ ساعت در هر شب است. به طور میانگین ما ۴ سال از عمرمان را به رؤیابینی می‌گذرانیم.(۱) شاید شما هم شنیده باشید که برخی می‌گویند اصلاً خواب نمی‌بینند، این افراد به سادگی رؤیاهایشان را فراموش کرده و گمان می‌کنند که خوابی ندیده‌اند. در صورتی که شما مقدار زیادی داروی ضد رؤیابینی مصرف کرده باشید، چنین مسئله‌ای صادق است، در غیر این صورت امکان ندارد شخصی در طی شب رؤیا نبیند.(۲) شما می‌توانید از این ۴ سال عمرتان به شکلی مناسب و هوشیارانه بهره‌مند شده و به رشد و بالندگی خود کمک کنید و در صورتی که در به یاد آوردن رؤیاهایتان مشکلی دارید ابتدا، فصل ۸ کتاب را مطالعه نمایید. برای به یاد آوردن رؤیاهایتان می‌توانید از آموزش‌های ارائه شده استفاده کنید و حتی قبل از مطالعهٔ کل کتاب مطالب فصل ۸ را مرور نمایید. کسانی که رؤیاهایشان را در حد متوسط و مناسبی به یاد می‌آورند می‌توانند این مهارت خود را تا اندازه‌ای تقویت کنند که قادر باشند کل خوابشان را به یاد آورند. خود من بلافاصله بعد از دیدن هر رؤیا، آن را به یاد می‌آورم.

۱- این عدد تقریبی است. فرض شده است که ما تقریباً یک سوم از عمرمان را در خواب هستیم. بنابراین در سن ۷۰ سالگی، تقریباً بیش از ۲۰ سال از عمر خود را در خواب بوده‌ایم. اکثر افراد، ۲۰ درصد زمان خواب را در حال رؤیابینی هستند. یک فرد جوان غیرممکن است کمتر از ۱۵ و یا بیشتر از ۳۰ درصد زمان خوابش را در حال رؤیابینی باشد. نوزادان در حدود ۴۵ تا ۶۵ درصد زمان خواب را در حال رؤیابینی هستند؛ نوجوانان سنین ۱۸ تا ۳۰ سال، حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد، سنین ۳۰ تا ۵۰ سال در حدود ۱۸ تا ۲۵ درصد و افراد مسن در حدود ۱۳ تا ۱۸ درصد.

۲- در حال حاضر اطلاعات ما کامل نیست، ولی محققان اعتقاد دارند مصرف بعضی از داروها زمان رؤیابینی نرمال را کاهش می‌دهد، در حالی که بعضی مواد دیگر این زمان را افزایش می‌دهند.

دانشجویان شرکت‌کننده در سمینارهایم نیز این کار را به همین شکل آموخته‌اند.

ما در اینجا فرض می‌کنیم شما رؤیاهایتان را به خوبی به یاد می‌آورید. می توانید با نیروی فکرتان همان‌طوری که یک مجسمه‌ساز بـه خـاک رُس شکـل مـی‌دهد، بـه رؤیاهایتان شکل داده و آنها را فعالانه به خدمت خـود در آوریـد. شـما مـی‌توانـید در رؤیاهایتان چیزهای زیبا و مفیدی خلق کرده و آنها را جایگزین ترس و وحشت کنید و زندگی‌تان را غنی‌تر سازید.

باور این مسئله مشکل است. اکثر افراد، زمانی که برای اولین بار با مبحث کـنترل رؤیاها روبه‌رو می‌شوند، بر این باورند که این کار را نمی‌توان انجام داد. آنها اعتقاد دارند که کنترل رؤیاها کاری غیرممکن است. در برخـورد بـا ایـن‌گونه افـراد، مـثال‌هایی از فرهنگ‌ها و تمدن‌هایی می‌زنم که به وضوح و خیلی راحت این کار را انجام داده و انجام می‌دهند. در قبیلهٔ سنوی در مالزی، کودکان از زمانی که شروع به حرف زدن می‌کنند، یاد می‌گیرند که تحت الگوی خاصی بر رؤیاهایشان کنترل داشته باشند. افراد این قبیله به سادگی می‌آموزند که چگونه بر کـابوس‌های شـبانه‌شان غـالب آمـده و خـلاقیت‌های هنرمندانه‌ای در رؤیاهایشان ایجاد نمایند. کسانی که با دیدگاه‌های منفی و بـا انکـار امکان کنترل رؤیاها نزد من می‌آیند، پس از شنیدن صحبت‌هایم، امکان انجام چنین کاری را تصدیق و تأیید می‌کنند. آنها در ابتدا کنترل رؤیا را مربوط به قبیله‌های بدوی می‌دانند، ولی زمانی که من در مورد تجربیات شخصی خود و دانشجویانم در این زمینه با آنها صحبت می‌کنم و قواعد و اصول کنترل رؤیابینی را مطرح کرده و به خودشان هم پیشنهاد می‌کنم آن را امتحان کنند، متقاعد می‌شوند. این افراد با مشاهدهٔ تغییراتی در رؤیاهای خود، متعجب شده و می‌گویند: «بسیار خوب، پس کنترل رؤیاها امکـان‌پذیر است و ما نیز می‌تونیم بر رؤیاهایمان کنترل داشته باشیم».

شکل‌پذیری رؤیا

اگر شما نیز علاقه‌مند و خواهان کنترل رؤیاهایتان هستید به راحتی می‌توانید این کار را شروع کنید. ممکن است در ابتدا آمادگی لازم را نداشته باشید و فقط با رؤیاهایتان ارتباط برقرار کنید، ولی با کمی سعی و تلاش، ذهنتان آمادگی پذیرش این روش را پیدا کرده و دنیای جدیدی به رویتان گشوده خواهد شد. پس از مدتی خواهید دید که رؤیاهایی که تا کنون برایتان غیر قابل دسترس بودند، به راحتی شکل می‌گیرند. رؤیاهای ما بدون اینکه خود مطلع باشیم در همین لحظه و در حال حاضر در حال شکل گرفتن هستند. واقعاً هیچ کس نمی‌داند که رؤیاهای ما در حالت آرام و به شکل خالص خود چگونه خواهند بود. تمام چیزهایی که دربارهٔ رؤیاها شنیده، دیده و خوانده‌ایم و همهٔ نظرات و ایده‌های بزرگان، اعتقادات و توقعات ما و... رؤیاهای ما را شکل می‌دهند. باید گفت که ما هم اکنون و در همین لحظه در حال ساختن و شکل دادن به رؤیاهایمان هستیم. ما می‌توانیم آنها را تحت تأثیر قرار داده و به گونه‌ای که برایمان مفید باشند شکل دهیم.

در بعضی فرهنگ‌ها، دربارهٔ خاصیت شکل‌پذیری رؤیاها صحبت شده است. بعضی بیماران در حال مداوا، از رؤیاهای از نوع فروید[1] که به نوعی به مسائل جنسی مربوط می‌شوند صحبت می‌کنند. این افراد زمانی که به درمانگری با روش «یونگ» مراجعه می‌کنند، رؤیاهایی از نوع کهن دربارهٔ ماندالا و صورت‌های مثالی[2] می‌بینند. تغییر اساسی در محتوای رؤیا کاملاً مشهود است. بیماران یاد گرفته‌اند که مطابق انتظارات دکتر خود (البته دکترهایی که به مسئلهٔ هوشیاری در شکل‌گیری رؤیاها توجه کرده‌اند) به رؤیاهایشان شکل دهند. پزشکان این‌گونه بیماران، در بهبود آنها و شکل‌گیری

۱- Freudian-type ۲- Archetypes

رؤیاهایشان کمک شایانی می‌کنند. «جانیِ»[1] یازده ساله، حدود ۱۸ ماه، هفته‌ای ۲ تا ۳ بار کابوس‌های وحشتناکی می‌دید. او هیولای ترسناکی را می‌دید که وی را تعقیب و آزار و اذیت می‌کرد. در طول این مدت، «جانی» با حالت ترس و اضطراب شدید از خواب می‌پرید و به سراغ پدر و مادرش می‌رفت. کار به جایی رسیده بود که دیگر حتی نمی‌توانست در اتاقی که چراغش خاموش باشد بخوابد. پدر و مادرش، او را نزد دکتر «لئونارد هندلر»[2] بردند. دکتر «هندلر»، جانی را روی زانوهایش نشاند و به وی گفت که کمکش خواهد کرد تا از دست هیولای رؤیاهایش خلاص شود. او به «جانی» اطمینان داد که در مقابل هیولا از وی محافظت خواهد کرد. سپس از «جانی» خواست چشمانش را ببندد و تصور کند که هیولا با آنها در مطب است. «جانی» چشمانش را بست و بعد با علامت سر به دکتر فهماند که هیولا را می‌بیند. در همین هنگام دکتر ضربهٔ محکمی روی میز کوبید و با صدای بلند چندین دفعه گفت: «از اینجا برو بیرون؛ هیولای کثیف، دوست من جانی را تنها بگذار.» دکتر در حالی که «جانی» را نگه داشته بود این جملات را با صدای بلند تکرار می‌کرد: «دور شو و برو، هر جا رفتی همان جا بمان و دیگر برنگرد و گرنه می‌گیرمت! آهای تو؛ با تو هستم، دوست من جانی را تنها بگذار».

دکتر از «جانی» خواست تا همراه او این جملات را تکرار کند: «دور شو و مرا تنها بگذار.» پس از آن، دکتر چراغ‌ها را خاموش کرد، ابتدا «جانی» کمی مردد شد، گویی ترسیده بود. ولی دوباره به حالت قبلی خود بازگشت. آنها این تمرین را حدود ۱۵ دقیقه ادامه دادند. قبل از خروج از مطب، دکتر به جانی خاطرنشان کرد که دفعهٔ بعد، وقتی هیولا را دید همین تمرین را به خاطر آورد و بر سر هیولا فریاد بزند. یک هفته بعد، آنها مجدداً ملاقاتی داشتند. «جانی» در هفتهٔ گذشته تنها یک مرتبه هیولا را دیده بود و پس از چند بار فریاد زدن بر سر هیولا، در زمانی کمتر از یک دقیقه هیولا ناپدید شده بود. آن روز هم

۱- Johney

۲- Leonard Handler

دکتر «هندلر» و «جانی» مثل جلسهٔ قبل به مدت چند دقیقه با هم تمرین کردند. در طول ۶ ماه بعد از این جلسه، «جانی» تنها دو بار کابوس شبانه را تجربه کرده بود که هیچ کدام از آنها در مورد هیولا نبودند. به طور معمول، در مدت ۶ ماه، «جانی» باید حدود ۴۸ تا ۷۲ رؤیای شبانه داشته باشد. جالب بود که هیچ کدام از این رؤیاها در مورد هیولا نبودند. این مسئله نشان می‌دهد که «جانی» در دور کردن ترس خود از هیولای رؤیایی‌اش موفق بوده است. خوشبختانه اکثر مشکلات موجود در رؤیاها به حادّی مسئلهٔ «جانی» نیست، ولی می‌توان تکنیک‌هایی آموخت که در کنترل رؤیاها ما را کمک کنند. شما می‌توانید با فکر و ذهن هوشیار خود بر دشمن رؤیاهایتان پیروز شوید.

«جیوانی گارچی»، نویسندهٔ ایتالیایی در بخشی از زندگی‌نامهٔ خود دربارهٔ مشکل همسرش «مارگاریتا»[1] مطالبی نوشته است. مارگاریتا احساس می‌کرد زندانی رؤیاهایش است، احساس می‌کرد پاهایش او را در خیابان‌های متروک و خالی از سکنه و در دنیای سایه‌ها، رؤیاها و ترس‌ها با خود می‌کشند و او همیشه باید راه برود. «گارچی» به وی پیشنهاد کرد که در رؤیاهایش با دوچرخه سفر کرده یا اگر رانندگی بلد است، از ماشین استفاده کند تا مجبور نباشد با پای پیاده مسیر را بپیماید. چند روز بعد، «مارگاریتا» اظهار داشت که در رؤیاهایش دوچرخه‌ای دارد و کمتر از قبل خسته می‌شود. بعد از گذشت یک هفته، «مارگاریتا» مجدداً احساس نارضایتی کرد و گفت که هر روز خسته و خسته‌تر می‌شود و بهتر است در رؤیاهایش با همان پای پیاده به سفر کردن ادامه دهد، زیرا لاستیک دوچرخه‌اش همیشه پنچر می‌شود. «گارچی» وی را به یک تعمیرگاه پنچرگیری برد و چگونگی تعویض لاستیک را به وی آموزش داد. «گارچی» مهارت‌هایی را در دنیای بیداری به «مارگاریتا» آموزش می‌داد که وی بتواند در دنیای رؤیاهایش از آنها استفاده کند. از آن پس، «مارگاریتا» در رؤیاهایش به راحتی

۱- Margherita

می‌توانست تایر دوچرخه‌اش را تعمیر و تعویض کند و این کار را بارها و بارها انجام می‌داد. لازم به ذکر است که در موفقیت «مارگاریتا»، «گارچی» سهم شایانی داشته است، وی «مارگاریتا» را مجبور می‌کرد چشمانش را ببندد و تصور کند که در حال تعمیر دوچرخه‌اش است. بعد از سه روز تمرین، «مارگاریتا» موفق به انجام این کار شد. چند ماه، اوضاع خوب بود تا اینکه یک شب «مارگاریتا» وحشت‌زده نزد «گارچی» آمد و گفت که هنگام دوچرخه‌سواری در یک مسیر کوهستانی، به ته دره سقوط کرده و حسابی صدمه دیده است. «گارچی» پرسید: «آیا در رؤیا از کسی هم کمک خواستی؟» از آن جایی که «مارگاریتا» انجام چنین کاری را در رؤیا بی‌فایده می‌دانست، از کسی کمک نخواسته بود. این رؤیا «مارگاریتا» را به شدت آزار می‌داد. «گارچی» برایش کتاب‌های راهنمای کوهنوردی تهیه کرده و وی را تشویق کرد تا کتاب‌ها را مطالعه کند.

«گارچی» کتاب‌هایی با تصاویری مشابه آنچه «مارگاریتا» در رؤیاهایش می‌دید، تهیه کرد و به وی آموزش‌هایی داد. «مارگاریتا» از نظر ذهنی بسیار تلاش می‌کرد. مثلاً فکر می‌کرد که دارد از سراشیبی‌های تند بالا می‌رود و حرکات سختی را انجام می‌دهد. «گارچی» واقعاً دوست داشت به همسرش کمک کند. او از «مارگاریتا» خواست تا هر جا در رؤیاهایش با مشکلی مواجه شد او را صدا بزند. «گارچی» می‌گفت: «مرا صدا بزن. چه کسی می‌داند، شاید صدایت را شنیدم.» یک روز عصر زمانی که «گارچی» خارج از منزل بود، احساس کرد صدایی می‌شنود. با عجله به منزل آمد و دریافت که «مارگاریتا» در رؤیایش وی را صدا زده است. «مارگاریتا» در رؤیایش دیده بود که همسرش به کمک او آمده و برایش طنابی پرتاب کرده و او را نجات داده است. «من دیگر نگران نیستم، حالا مطمئنم که اگر به هر صورتی با مشکلی مواجه شوم و تو را صدا بزنم صدایم را می‌شنوی و به کمکم می‌آیی».

«گارچی» بدون اینکه خود متوجه باشد، به «مارگاریتا» کمک کرد تا کنترل رؤیاهایش را به دست گیرد. او این کار را به صورت غیر سیستماتیک ولی با رعایت اصول کلی انجام

داده بود.

اصول کنترل رؤیا تنها برای بیماران و کسانی نیست که با مشکلی مواجه هستند، همهٔ افراد می‌توانند با استفاده از این اصول حداکثر استفاده را از رؤیاهایشان ببرند. شما نیز می‌توانید از همین امشب کار کنترل رؤیا را آغاز کنید. این اصول به شما می‌آموزند که چگونه با رؤیاهایتان ارتباط مناسبی برقرار کرده و بر مشکلاتتان غلبه کنید و اگر مشکلی ندارید از رؤیاهایتان لذت ببرید.

در فصل‌های بعدی کتاب با قواعد و اصول کنترل رؤیا بیشتر آشنا خواهید شد. «مارگاریتا» به سادگی از یکی از همین قوانین استفاده کرد. این قانون همانی است که دکتر «هندلر» نیز به «جانی» آموخت. «در رؤیاهایتان با خطر روبه‌رو شده و بر آن پیروز گردید.» «گارچی» هیچ‌گاه به «مارگاریتا» اجازه نداد از سرگردانی‌های شبانه‌اش کناره‌گیری کند. او همواره روبه‌رو شدن و رویارویی فعالانه با مشکلات را به «مارگاریتا» آموزش می‌داد (دوچرخهٔ پنچر، دره‌های سنگی و سخت، مسیرهای کوهستانی و...) در فصل‌های آتی خواهید دید که این قواعد و اصول، پایهٔ کنترل رؤیا در میان یوگی‌ها و در قبیلهٔ سنوی هستند.

افراد قبیلهٔ سنوی و یوگی‌ها در رؤیاهایشان نه تنها نمی‌ترسند، بلکه حالت‌های مثبت را در آنها پرورش می‌دهند. ذهن هوشیار و افکار شما تا حد زیادی بر رؤیاهایتان تأثیر می‌گذارند. «گارچی» این موضوع را درک کرده بود و به همین دلیل «مارگاریتا» را تشویق می‌کرد تا رؤیاهای رنج‌آورش را تغییر دهد. او اصرار می‌کرد که همسرش توانایی‌هایی را در بیداری بیاموزد تا بتواند در دنیای رؤیاهایش از آنها استفاده کند. آنها با هم تمرین می‌کردند. «مارگاریتا» با چشمان بسته دوچرخه‌سواری و کوهنوردی را تمرین می‌کرد و آموزش می‌دید. «گارچی» با تشویق‌های خود سعی می‌کرد کاری کند که «مارگاریتا» بر خطر موجود در رؤیاهایش پیروز شود. موفقیت‌هایی که در رؤیاهایمان به دست می‌آوریم، بر زندگی‌مان تأثیر می‌گذارند. تجربهٔ رؤیاهای مثبت، امکان

پیروزی‌مان بر مشکلات زندگی را افزایش می‌دهند. هم‌زمان با پیشرفت و موفقیت در رؤیاهایتان، در بیداری نیز تأثیرات مشابهی را مشاهده خواهید کرد.

دیدیم که در ابتدا «گارچی» به همسرش پیشنهاد کرد در رؤیاهایش از کسی کمک بخواهد، «مارگاریتا» قادر به انجام این کار نبود تا اینکه پس از مدت زمانی طولانی و امتحان کردن روش‌های مختلف، توانست در رؤیاهایش از کمک همسرش استفاده کند و وی را صدا بزند. افراد قبیلهٔ سنوی به چنین تصاویر کمک‌کننده‌ای «دوست رؤیا» می‌گویند. در فصل ۵، تکنیک‌های ابتکاری جالبی برای ایجاد دوستان رؤیا ارائه شده است. شما این توانایی را دارید، فقط کافیست آن را در خود تقویت کرده و پرورش دهید. این کار را با کمک خواستن از کسی در رؤیا آغاز کنید.

دوستان رؤیایی‌تان به شما کمک خواهند کرد تا مشکلات موجود در رؤیاهای خود را حل کنید. آنها حتی راه‌حل‌هایی برای غلبه بر مشکلات زندگی‌تان ارائه می‌دهند. آنها خلاقیت‌های هنرمندانه‌ای را که حتی تصورش را هم نمی‌کرده‌اید برایتان فراهم می‌کنند و راهنمایی‌های مناسبی ارائه می‌دهند.

«جانی» و «مارگاریتا»، هر دو احتیاج به کمک داشتند و دکتر «هندلر» و «گارچی» به آنها کمک کردند. اکثر پزشکان دوست دارند به همین شکل به بیماران خود کمک کنند، فقط کافیست قواعد و اصول کنترل رؤیا را بدانند و بیمار هم در این روند مثبت، با آنها همراهی و همکاری داشته باشد. در اینجا، نقش بیمار بسیار مؤثر است. اگر وی نخواهد کنترلی بر رؤیاهایش داشته باشد، پزشک هیچ کاری نمی‌تواند انجام دهد. در دنیای کاملاً شخصی رؤیاها، این بینندهٔ رؤیاست که دست به انتخاب می‌زند و با راهنمایی‌های پزشک خود می‌تواند انتخاب عاقلانه‌ای انجام دهد. این کتاب را راهنمای مناسبی برای کنترل رؤیاهایتان بدانید. اگر در رؤیاهایتان مشکلی ندارید، نیازی به مراجعه به پزشک معالج دیده نمی‌شود. ولی می‌توانید با تمریناتی مناسب، از رؤیاهایتان بیشتر از قبل لذت ببرید و از آنها در جهت رشد و بالندگی خود استفاده نموده و ارتباطی خلاقانه با رؤیاها

داشته باشید. شما می‌توانید با قواعد و اصول رؤیابینی خلاق آشنا شده و رؤیاهایتان را کنترل کنید. با این کتاب می‌توانید در رؤیاهایتان به سرزمین‌های دور و شگفت‌انگیز سفر کرده، مشکلات خود را در رؤیاهایتان حل کنید و تجارب جدید و تازه‌ای به دست آورید.

نظر محققان در زمینه کنترل رؤیا

محققان سراسر دنیا در زمینهٔ کنترل رؤیا تحقیقات گسترده‌ای را آغاز کرده و به مسائل و نکات جالبی هم برخورد کرده‌اند. مسئلهٔ REM در سال ۱۹۵۳ کشف شد. این حالت، تقریباً همیشه در وضعیت رؤیابینی وجود دارد. «یوجین آسرینسکی»[۱] دانشجوی جوان و تازه فارغ‌التحصیل دانشگاه شیکاگو، زیر نظر دکتر «ناتانیال کلیتمن»[۲] کار می‌کرد. دکتر کلیتمن در زمینهٔ رؤیابینی تخصص دارد. زمانی که آنها بر الگوهای رؤیابینی در کودکان تازه متولد شده مطالعه می‌کردند، متوجه حرکات نامنظم چشم در نوزادان شدند. این حرکات در فواصل زمانی منظمی ظاهر می‌شد.

آنها در ادامهٔ تحقیقات خود، با استفاده از دستگاه الکتروآنسفالوگراف، امواج مغزی افراد بالغ را نیز ثبت و ضبط کردند. در زمان‌ها و دقایق مختلف آزمایش، تغییراتی در پتانسیل الکتریکی مغز رخ می‌دهد. این تغییرات در دستگاه الکتروآنسفالوگراف تقویت شده و ریتم‌های متغیر مغزی روی صفحهٔ گرافیکی به صورت خطوطی موجی شکل که همان امواج مغزی هستند قابل مشاهده است. برای ثبت امواج گوناگون مغز قلم‌های مختلفی وجود دارد، یک قلم کشش‌های ماهیچه‌ای و دو قلم دیگر، تغییرات حرکات چشم را ثبت می‌نمایند.

سال‌هاست که محققین رؤیابین از دستگاه الکتروآنسفالوگراف استفاده می‌کنند. البته

۱- Eygene Aserinsky

۲- Nathaniel Kleitman

باید توجه داشته باشید که مدت زمان آزمایش با این دستگاه نباید بیشتر از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه باشد. ضبط و ثبت اطلاعات در تمام مدت شب، گران‌قیمت و غیرضروری است و شاید تاکنون هیچ محققی چنین کاری را نکرده باشد.

«آسرینسکی» و «کلیتمن» وقتی فهمیدند که افراد بزرگسال هم همانند کودکان پریودهای REM دارند بسیار متحیر شدند. آنها می‌توانستند در طی پریود REM، فرد را از خواب بیدار کرده و در مورد رؤیایش از وی سؤال کنند. پریود REM در اواسط رؤیای فرد رخ می‌دهد. شاید از نظر علمی واقعاً نتوان به راز و رمز رؤیاها پی برد، ولی حداقل می‌توان آنها را مشاهده و کنترل کرد. تقریباً از ۴۰ سال پیش، آزمایشگاه‌های مختلف دنیا، کار تحقیق بر رؤیاها را آغاز کرده‌اند و باید گفت که در حال حاضر مطالعه و تحقیق در مورد موضوعات رؤیا، یک پدیدهٔ علمی و حائز اهمیت تلقی می‌شود.

تقریباً کلیهٔ محققین از گوشه و کنار دنیا، نتایج تحقیقات «آسرینسکی» و «کلیتمن» را تأیید می‌کنند. این دو محقق اعتقاد داشتند انسان‌ها الگوی گردشیِ (دوره‌ای) خواب دارند. یعنی افراد بزرگسال به طور میانگین در طول شب ۴ تا ۵ دورهٔ زمانی REM را تجربه می‌کنند که مربوط به عمیق‌ترین سطوح خواب است. این پریودهای زمانی هر ۱۹ دقیقه یک بار در طی خواب رخ می‌دهند و هر کدام زمان مشخصی طول می‌کشد. REM در ابتدا با زمان کمی حدود ۱۰ دقیقه آغاز شده و نزدیک صبح با زمانی حدود ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به پایان می‌رسد. این دو محقق، آزمایشات خود را بر رده‌های سنی مختلف انجام داده و دریافتند که همگی آنها REM دوره‌ای دارند. از آن پس، برای اولین بار بود که دانشمندان متوجه شدند، رؤیابینی یک تجربهٔ عمومی است و تفاوت افراد در توانایی به خاطر آوردن رؤیاهاست، نه در خود رؤیابینی.

البته استثناهایی نیز وجود دارد، مثلاً افرادی که از بیماری‌های دماغی (منطقه‌ای از مغز که سلول‌های بزرگ مسئول رؤیابینی را در بر دارد) رنج می‌برند، جزو استثناها به حساب می‌آیند.

امروزه محققان رؤیابینی اعتقاد دارند که آغاز رؤیابینی زمانی است که گروهی از سلول‌های عصبی واقع در ساقهٔ مغز، به نام شبکهٔ سلولی غول پیکر(GTF)[1]، در زمان خواب به صورت دوره‌ای و ناگهانی فعال می‌شوند.

در ابتدا دانشمندان بر این باور بودند که تمام رؤیاها در زمان REM رخ می‌دهند. ولی بعدها به این نتیجه رسیدند که در زمان‌های دیگری به نام Non-REM هم رؤیاها تجربه می‌شوند.

تفاوت‌هایی بین رؤیاهای REM و Non-REM وجود دارد.

رؤیاهای مهیج، نظیر فیلم‌های ترسناک یا داستان‌های جاسوسی، مربوط به پریودهای REM و رؤیاهای آرام و تفکری شبیه فیلم‌های مستند مربوط به پریودهای Non-REM می‌باشند.

محققان تغییرات فیزیولوژی بسیاری را در پریودهای REM کشف کرده‌اند؛ همچون سریع‌تر شدن ضربان قلب، بالا رفتن و نامنظم شدن سرعت تنفس، فشار خون نامنظم و تغییراتی در اندام‌های جنسی، شل شدن ماهیچه‌های بزرگ و انقباض نامنظم ماهیچه‌های صورت و انگشتان.

طبق مشاهدات انجام شده، حیوانات اهلی، مثل سگ و گربه هم رؤیابینی REM را تجربه می‌کنند. به طور کلی همهٔ گونه‌های پستانداران (به جز مورچه‌خوار) و گونه‌هایی از پرندگان، رؤیابینی REM را تجربه می‌کنند. علی رغم اینکه ما از محتوای رؤیاهایی که حیوانات می‌بینند آگاه نیستیم، ولی بر اساس یافته‌های تحقیقاتی مشخص شده است که حیوانات نیز رؤیا می‌بینند.[2] محققان بیشتر از آنکه به محتوا و معنا و مفهوم رؤیاها

۱- Gigantocellular tegmental field

۲- مثلاً به میمون‌ها آموزش داده شد که در حالت بیداری وقتی تصویری را روی صحنه مشاهده می‌کنند میله‌ای را فشار دهند تا به آنها غذا داده شود. مسئله جالب این بود که آنها در حالت رؤیابینی و در زمان REM نیز همین کار را تکرار کردند. این مسئله بیانگر آن است که آنها تصاویر رؤیایی می‌بینند.

توجه داشته باشند به شکل رؤیابینی توجه می‌کنند. در آزمایشگاه، رؤیابین‌ها تحت تحریکات مختلف قرار گرفته و واکنش‌های آنها مورد مطالعه قرار می‌گیرد. در حقیقت باید گفت که کنترل رؤیا جزو موارد شگفت‌آور و جالب توجه است.

معمولاً در آزمایشگاه‌های رؤیابینی شاهد تجارب مربوط به رؤیاهای جنسی هستیم. در گذشته رؤیاهای مربوط به مسائل جنسی در آزمایشگاه‌ها مورد بررسی قرار نمی‌گرفتند.

در تحقیقی در یکی از آزمایشگاه‌های رؤیابینی، محققین بدین نتیجه رسیدند که اکثر سربازانی که در جنگ ویتنام شرکت داشته‌اند، کابوس‌های شبانه‌ای دارند که پس از آنها دچار فشارهای روانی شدید می‌شوند. در آزمایشگاه‌های رؤیابینی، تجاربی از رؤیاهای ارگاسم در زنان مشاهده شده است. با اینکه اکثر افرادِ آزمایش شونده داوطلبانه برای بررسی رؤیاهایشان به آزمایشگاه آمده بودند، ولی هنوز هیچ کس مایل نیست در چنین حالاتی مورد بررسی قرار گیرد. اغلب افراد، در آزمایشگاه‌ها، خودآگاه یا ناخودآگاه، کنترلی بر این‌گونه رؤیاهای خود دارند. این مسئله نشان می‌دهد که مسئلهٔ کنترل رؤیا امری امکان‌پذیر است.

در مواردی دیگر، رؤیابین‌ها علاقه‌مند هستند صداهایی را که هنگام خواب می‌شنوند تشخیص داده و تفکیک کنند؛ به اطلاعاتی که در زمان خواب به آنها داده می‌شود گوش فرا دهند و پس از بیدار شدن همه را بازگو کنند؛ و یا وقتی رؤیا شروع می‌شود با فشردن دکمه‌ای علامت دهند و یا دستورالعمل‌هایی را که در زمان بیداری به آنها داده شده است در خواب به اجرا درآورند. بعضی از رؤیابین‌ها آموخته‌اند که در زمان خواب هوشیار باشند و به دلخواه خود امواج مغزی مشخصی را روشن یا خاموش سازند. بدین طریق می‌توانند بر رویاهایشان کنترل داشته باشند و اراده کنند که رؤیا نبینند یا اگر می‌بینند آن را برای دیگران بازگو نکنند.

برخی در گذشته بر این باور بوده‌اند که فعالیت‌های جسمی به دو دستهٔ ارادی و

غیرارادی تقسیم می‌شوند. مثلاً ما قادریم بازوانمان را حرکت دهیم، ولی نمی‌توانیم بر سیستم گوارشی خود تأثیر بگذاریم. البته امروزه محققین به این نتیجه رسیده‌اند که آنچه را که قبلاً غیرممکن تلقی می‌شد، امروزه می‌توان کنترل کرد. علم مدرن، آنچه را که یوگی‌ها، قرن‌ها پیش انجام داده بودند به تازگی کشف کرده است. محققین در آزمایشگاه‌ها با استفاده از تکنیک‌های خاص، بر منظم کردن فشار خون، کنترل میزان ترشح اسید در معده و افزایش فرکانس امواج آلفای مغز کار می‌کنند.

به همین شکل، می‌توانیم رویاهایمان را طوری کنترل کنیم که به ما کمک کنند و برایمان مفید باشند. برای این کار کافی است بر خود دقت نماییم و اطلاعات لازم برای ایجاد رؤیاهای مفیدمان را به دست آوریم. در کتاب حاضر، دربارهٔ این روند بسیار مهم بحث خواهیم کرد.

شاید خود شما نیز در همین لحظه تجربیات ابتدایی و ناقصی در زمینهٔ کنترل رؤیا داشته باشید. مثلاً ممکن است یک خواب ترسناک دیده و در اواسط آن به خود گفته باشید: «نگران نباش، این فقط یک کابوس ترسناک است، می‌توانم بیدار شوم.» اگر تنها همین تجربه را هم داشته باشید لحظاتی را به کنترل رؤیایتان پرداخته‌اید. بعضی افراد در هنگام کنترل رؤیاهای ترسناک، با بیدار شدن از رؤیایشان فرار می‌کنند. عده‌ای دیگر نیز از هوشیاری خود در حالت رؤیا استفاده کرده و موضوع رؤیایشان را تغییر می‌دهند. این افراد در طی رؤیاهای ترسناک هراسی ندارند که کابوسشان ادامه پیدا کند. در واقع، رؤیا بیشتر از آنکه نگرانشان سازد، برایشان جالب به نظر می‌رسد. در رؤیاهای این افراد مثلاً ببری که آنها را تعقیب می‌کند به یک بچه گربه تبدیل می‌شود و هنگامی که رؤیابین در حال غرق شدن در آب سرد است، هلی‌کوپتری برای نجات وی، به کمک می‌آید و...

برخی افراد در هنگام خواب، دقایق زودگذری از هوشیاری را تجربه می‌کنند. هوشیاری در عالم رؤیا از یک رشتهٔ فکری منفرد شروع شده و سپس تبدیل به رؤیای

گسترده‌ای می‌گردد. کسانی که به عالم رؤیا واقف می‌شوند به راحتی می‌توانند این حالت هوشیاری را حفظ کرده و با اراده و خواست خود دست به انجام فعالیت‌هایی بزنند. این افراد قادرند در رؤیاهایشان آرزوهای عمیق و قلبی خود را تجربه کنند؛ آنها می‌توانند عاشق شوند، به سرزمین‌های دور و نزدیک سفر کنند، به هر زبانی که دوست دارند صحبت کنند، به یک موجود افسانه‌ای تبدیل شوند، بمیرند و یا زنده شوند. آنها قادرند راه‌حل‌هایی برای مشکلات زندگی‌شان پیدا کنند و خلاقیت‌های هنرمندانه‌ای را کشف نمایند. این افراد می‌توانند با هوشیاری خود، ماجراهای هیجان‌انگیزی ایجاد کنند. در رؤیابینی آگاهانه و رؤیابینی به روش یوگی‌ها، رؤیابین یاد می‌گیرد که طی روند رؤیا، نسبت به رؤیای خویش آگاه باشد. شما هم می‌توانید با کمک این تکنیک‌ها درهایی به سوی این تجربهٔ جذاب بگشایید.

مزیت رؤیابین خلاق نسبت به رؤیابین معمولی

مزیت رؤیابین خلاق نسبت به رؤیابین معمولی این است که وی فرصت‌های پیاپی و بیشتری برای یکپارچه کردن شخصیتش پیدا می‌کند. رؤیابین خلاق با کمک نظام‌های رؤیابینی سنوی، رؤیابینی به روش یوگی و رؤیابینی آگاهانه، می‌آموزد که از قابلیت‌های رؤیاهایش استفاده کرده و تغییرات ارزشمندی را در زندگی خود به وجود آورد.

با کنترل رؤیاهایتان می‌توانید آنها را به سطوح بالاتر و مفیدتری از هوشیاری سوق دهید و با کمک راه حل‌ها و خلاقیت‌های دنیای رؤیا زندگی خود را غنی‌تر سازید. وقتی این چرخهٔ رشد و پیشرفت در شما ادامه پیدا کند، کامل‌تر از قبل گام برداشته و در هر دنیایی چه در بیداری و چه در رؤیا به رشد و بالندگی بیشتری خواهید رسید.(۱)

۱- Robert Ornstein اعتقاد دارد که نیمکره چپ مغز مربوط به تفکر عقلانی و نیمکره راست آن مربوط به خلاقیت، شهود و درک مستقیم است. فرهنگ غرب بر مسائل عقلانی و فرهنگ شرق بر مسائل شهودی و

(ادامه در صفحه بعد)

رؤیابین خلاق مهارت‌های ویژه‌ای پیدا می‌کند که به کمک آنها می‌تواند با توجه و تمرکز بیشتری به کنترل رؤیاهایش بپردازد و تصاویر رؤیا را برای مدت زمانی طولانی حفظ کند. در این صورت، حافظهٔ لازم برای رؤیابینی تقویت می‌شود و شخص قادر می‌گردد تمرکز و توجه بیشتری بر قسمت‌هایی از رؤیا که برایش جالب هستند داشته باشد. مهارت‌های شخص در دنیای رؤیا بر زندگی او در بیداری نیز تأثیر می‌گذارند.

در مقایسه با یک رؤیابین معمولی، رؤیابین خلاق بواسطهٔ دسترسی بیشتر به حافظه و مهارت‌های پنهانی‌اش، قادر است راه حل مشکلات خود را در رؤیاهایش به دست آورد. انسان می‌تواند تمام تجارب زندگی اعم از دیده‌ها، شنیده‌ها و چیزهایی که لمس کرده، چشیده، بوییده یا حس کرده است را به شکل و روشی که هنوز برای دانشمندان هم شناخته شده نیست، ثبت و به خاطر سپارد. محققان عقیده دارند از آنجایی که افراد قادرند تحت شرایط خاصی، تمام مشاهدات و تجربیات گذشته‌شان را به یاد آورند، پس نتیجه می‌گیریم که چنین گنجینه‌ای از خاطرات وجود دارد.

افرادی که هیپنوتیزم می‌شوند، تمام جزئیات و تجارب کودکی خود را به یاد می‌آورند. گروهی کارگر که کار چیدن آجرهای یک بنا را انجام می‌دادند سال‌ها بعد، به هنگام هیپنوتیزم، تمام مشخصات و دقایق آجرچینی را به یاد آوردند.

ذهن انسان از تمام جزئیات، دقایق و همهٔ تجربیات زندگی فهرست‌برداری می‌کند. البته عموماً این جزئیات کاربرد خاصی ندارند و ذهن تنها روی بخش‌ها و موضوعات ضروری و مربوط به کارهای روزانه تمرکز می‌کند. در حالی که شاید هزاران فهرست در ذهن ما وجود داشته باشد، ما تنها بر موضوعات روزانه‌مان تمرکز می‌کنیم بدون اینکه

بینشی تأکید دارد، در حالی که برای یک انسان کامل، هر دو این موارد لازم است. ما به هر دو نیمکره مغزمان نیاز داریم. شاید ما با عقل خود در بیداری، زندگی رؤیایی‌مان را شکل می‌دهیم و با پذیرفتن و استفاده از ساخته‌های خلاقانه رؤیاهایمان در بیداری از آنها بهره‌مند می‌شویم. ما واقعاً نیروهای ذهنمان را با هم متحد می‌سازیم.

هزاران فهرستی که قبلاً در ذهنمان تهیه شده است، به هم بریزد.

این خاطرات بی‌نهایت کوچک، گنجینهٔ عظیمی هستند که به خلاقیت ما کمک می‌کنند و هر وقت بخواهیم می‌توانیم از آنها استفاده کنیم.می‌توانیم از حافظهٔ سالم و دست نخوردهٔ خود بخواهیم به شکلی جدید به حافظه‌های دیگرمان بپیوندد.

بخش عظیمی از جزئیات حافظه‌مان خود به خود و بعضی دیگر در صورتی که خود خواهان آن باشیم، در رؤیاهایمان ظاهر می‌شوند. شما از طریق دنیای رؤیاهایتان قادر خواهید بود با مخزن نامحدود حافظهٔ خود ارتباط برقرار کنید و اصول و قواعد کنترل رؤیابینی کمک زیادی به شما می‌کنند.

به یک مسئلهٔ مهم توجه کنید: اکتشاف سرزمین رؤیاها همانند هر سفر پرماجرایی، مسائل، خطرات و ریسک‌های خودش را دارد که شاید در همین لحظه در کمین شما باشند. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که رؤیابینی خلاق را به عنوان راه مناسبی برای ارتباط با رؤیاهایتان نپذیرفته‌اید، به سادگی قادر به پیمودن این مسیر نخواهید بود. مسئلهٔ دیگری که قبلاً نیز بدان اشاره کردم این است که تا زمانی که آمادگی لازم برای رؤیابینی خلاق را نداشته باشید، پاسخ‌های مورد علاقه‌تان را دریافت نخواهید کرد. ممکن است اشخاصی که مشکلات عمیق و ریشه‌ای دارند، رؤیابینی خلاق را مفید نبینند یا شاید هم عکس این مسئله اتفاق بیفتد. شخصی که به طور مستمر از کابوس‌های شبانه رنج می‌برد، رؤیاهایش را به سختی به خاطر می‌آورد و برای فرار از آنها ناگهان از خواب بیدار می‌شود. چنین فردی قبل از هر کار باید به یک طبیب زبردست مراجعه کند. بیمارستان‌های مجهز و مراکز روان‌شناسی و مشاوره‌ای می‌توانند با دادن توصیه‌های ارزنده، به حال او مفید واقع شوند. دیدن کابوس‌های مستمر و یا رؤیاهای غیرواضح مداوم، نشانه‌های خطر هستند و باید مورد توجه قرار گیرند. به جای اینکه از مسیرهای سخت و با کمک دارو و یا به شیوهٔ افراد امروزی به گسترش هوشیاری خود بپردازیم، می‌توانیم از رؤیابینی خلاق کمک گرفته و مسیر امن‌تری برای سفرهای

باطنی و درونی‌مان مهیا کنیم.

رؤیابین خلاق می‌تواند به دفعات نیروهای نامحدودی را در رؤیای خود تجربه کند، این همان مسیری است که عده‌ای با مصرف دارو سعی در پیمودن آن دارند.

ممکن است شخص در طی تمرینات کنترل رؤیا، پیشرفت‌های ناگهانی سریعی را در خود مشاهده نماید. گاهی هم ممکن است انجام این کار برایش ماه‌ها به طول انجامد. ولی در هر حال داشتن پشتکار بسیار مهم است.

مغز ما می‌تواند به ظرفیت بالاتری نیز دست یابد. محققین گزارشاتی از تحقیق در زمینهٔ دریافت و ارسال اطلاعات توسط اندام‌های احساسی ناشناخته ارائه داده‌اند. در حال حاضر نظریهٔ خاصی دربارهٔ وسعت و گوناگونی توانایی‌های ما وجود ندارد و ما واقعاً نمی‌دانیم که پشت این قضایا چه چیزی نهفته است.

رؤیابینی خلاق به موفقیت شما در طول زندگی کمک می‌کند، به طوری که ظرفیت تمرکز و به یادآوری در شما تقویت می‌گردد، بر رؤیاهای ترسناک که تأثیر آنها در بیداری نیز با شما خواهد بود فائق می‌آیید، ماجراهای خوشایندی را در رؤیاتجربه می‌کنید، خود را بهتر می‌شناسید، با خود یکی می‌شوید، برای مشکلات خویش راه حل می‌یابید و به چیزهای مفید و زیبایی دست می‌یابید که هم بیان‌کنندهٔ وجود شما هستند و هم برای جهانیان مفیدند. و اما همهٔ این‌ها شاید تنها آغاز کار باشد...

فصل ۲

از رؤیابینان کهن بیاموزیم

شما، از همین امشب می‌توانید رؤیابینی خلاق را شروع کنید. از سطح ساده‌ای کار را آغاز نمایید. برای شروع می‌توانید به طراحی محتوای کلی رؤیـای خـود بـپردازیـد. در فصل‌های بعدی این کتاب با تکنیک‌های سودمند و پیشرفته‌تری آشنا خواهید شد. حال بهتر است تمرینی ارزشمند هم داشته باشیم. رؤیابینان کهن از روش‌های خاصی، به جواب سؤالات، راه حل مشکلات و راه درمان بیماری خود دست می‌یافتند.

تصور کنید یک یونانی کهن هستید و در عرض یک جادهٔ خاکی، آهسته و آرام گام برمی‌دارید؛ زائری هستید در راه معبدی در اپیدورای.

در همیانتان مقداری غذا و هدایایی برای «آسکله‌پیوس»[1] است. البته زمانی که به آن مکان مقدس برسید، دیگر نیازی به غذای بیشتر دیده نمی‌شود، چون در آنجا روزه خواهید گرفت و از حجم غذایتان کاسته خواهد شد. در آنجا از خوردن غذاهایی مـثل

۱- Asclepius در افسانه‌های یونانی آسکله‌پیوس خدای طب و پسر آپولون است.

گوشت، مشروبات الکلی، بعضی از انواع ماهی‌ها و باقلا که مانع رؤیابینی خواهند شد، امتناع می‌کنید. از زمان شروع سفر تا پایان اقامتتان در معبد، نباید به مسائل جنسی توجه کنید و یا آن را تجربه نمایید. زمانی که به معبد رسیدید، در آب سرد استحمام کنید، گرد و غبار راه را شسته و همان‌گونه که برای پاکیزگی ذهنتان تلاش می‌کنید جسمتان را نیز تمیز و پاکیزه نگه دارید. در کنار درب ورودی معبد نوشته شده است: «هر کسی وارد معبد می‌شود باید پاک باشد، پاکی یعنی اینکه به جز افکار و عقاید مقدس به چیزی دیگر نیندیشید».

سفر پرمخاطره‌ای خواهید داشت. شاید نگرانی‌ها و دلواپسی‌هایی به سراغتان بیایند و ساختار ذهنی شما را به هم بریزند. ممکن است ذهن شما به طور ناخودآگاه اجازهٔ ورود بیماری‌هایی را به بدنتان بدهد، ولی باید در مقابل آنها ایستادگی کنید.

در کنار معبد، بیشه‌هایی زیبا دیده می‌شوند که در آنها نغمهٔ دلنواز پرندگان به گوش می‌رسد و نسیم شمال و بوی گل‌های زیبا واقعاً سرمست‌کننده هستند. می‌توانید دوش خنکی بگیرید و در بازی‌های ورزشی نیز شرکت کنید. این فعالیت‌ها ریتم داخلی بدنتان را بازسازی و حفظ می‌کند. زیبایی هنر و ساز و آوازها شما را سرزنده و شاداب خواهند کرد. روی لوح‌های سنگی اطراف معبد نوشته‌های شفابخش خداوندگار حکاکی شده است.

زمانی که از پیچ جاده بگذرید، از بالای درختان، گنبد معبد پدیدار می‌شود. از آنجا می‌توانید به راحتی صندلی‌های سنگی محل نمایش را مشاهده کنید. پس از آن، وارد معبد اصلی می‌شوید و در مقابل عاج بزرگ فیل و پیکر طلایی «آسکله‌پیوس» زانو می‌زنید، بوی خوش درون معبد، مشامتان را پر کرده است. صدای حمد و ثنا و سرودهای روحانی در فضا طنین افکنده است. زمانی که مراسم معبد را انجام می‌دهید احساس خوشایندی خواهید داشت. به هنگام خوابیدن در خوابگاه ممنوعه، رؤیاهایی از خداوند را تجربه می‌کنید. در آن رؤیاها، شما اولین کسی هستید که خداوند دعوت کرده است و او

شما را شفا می‌دهد؛ یک کیک گندمی از همیان خود خارج کرده و به خداوند تقدیم می‌کنید. با سرعت گام برمی‌دارید. احساس می‌کنید روحتان بلند می‌شود و...

حالا چند روزی از سفرتان گذشته است. هنگام غروب ـ ساعت نورهای مقدس ـ در مقابل معبد ایستاده‌اید. در این چند روز پیشرفت خوبی داشته‌اید، خود را پاک و خالص کرده و به آموزش‌های کاهنان گوش فرا داده‌اید. جسمتان سالم شده است. به شکل‌دهی آرزوهایتان پرداخته‌اید و... ولی هنوز کاملاً هماهنگ نشده‌اید. رؤیای شب گذشته‌تان را به یاد آورید. مردی با عبایی بلند در هوایی مه‌آلود و تاریک با چیزی در دست، به سمت شما می‌آید. ناگهان از خواب می‌پرید. در ذهنتان می‌دانید که این خداوند است که شما را دعوت می‌کند. با اجازه گرفتن از کاهنان توانسته‌اید شبی را در خوابگاه ممنوعه بگذرانید. هوا، گرگ و میش است، شما به همراه سایر مسافران مشتاقانه از خدا می‌خواهید تا رؤیاهای شفابخش را تجربه کنید. در استراحتگاه، بر پوستینی که هنوز خون حیوان قربانی شده روی آن باقی است دراز کشیده‌اید. در آن نور ضعیف، مارهای بزرگ زرد رنگی روی زمین چنبره زده‌اند؛ این مارها سمی نیستند، ولی تعدادشان زیاد است و بزرگ هستند. در حالی که خشمگین و ناراحت بر روی پوستین دراز کشیده‌اید، به یاد می‌آورید که این مارها از طرف خداوند تغذیه می‌شوند. صدای خدمهٔ معبد به گوش می‌رسد. آنها مشعل‌ها را یکی یکی خاموش و زمان خواب را به مسافران اعلام می‌کنند. در آن تاریکی مطلق، تنها صدای مارها و انعکاس سرودهای روحانی را در ذهن خود می‌شنوید.

هزاران مسافر، مثل شما خواستار رؤیاهایی خاص هستند. تمامی این مسافران تحت تعلیم و تأثیر آیین‌های مذهبی قرار گرفته‌اند. در صورتی که یکی از آنها رؤیای «مناسبی» ببیند، کاهنان بسیار خوشحال می‌شوند و دوستانشان نیز به آنها توجه زیادی می‌کنند. بعضی از مسافران رؤیاهای واضحی را تجربه می‌کنند، مثلاً جلوه‌های مختلف خداوند را در رؤیاهایشان می‌بینند.

خداوند به هر شکلی که ظاهر شود، زائران رنجور و بیماران درمانده را شفا می‌دهد، با آنها صحبت می‌کند و پند و اندرزهای ارزنده‌ای می‌دهد. راه‌های نجات و شفا را تعلیم می‌دهد و حتی به آنها می‌گوید که کدام یک از آرزوهایشان برآورده خواهد شد. مسافران معبد هر روز صبح، تجارب رؤیایی خود را با هم در میان می‌گذارند. آنها این کار را با احساس تازگی و سرزندگی خاصی انجام می‌دهند. این روش ارتباط برقرار کردن با رؤیاها اصطلاحاً «خلق رؤیا»[۱] نامیده می‌شود. تعریف اولیهٔ خلق رؤیا مربوط به یونان قدیم بوده است. البته روش‌های خلق رؤیا، از کشوری به کشور دیگر، از معبدی به معبد دیگر و در هر برههٔ زمانی، با یکدیگر متفاوت بوده‌اند. به اعتقاد محققان، برای پرستش آسکله‌پوس حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ معبد و یا حتی بیشتر وجود دارد.[۲] این معابد تقریباً حدود ۱۰۰۰ سال (از اواخر قرن ششم قبل از میلاد تا پایان قرن پنجم بعد از میلاد) فعال بوده‌اند و در حال حاضر نیز تعدادی از آنها هنوز به فعالیت خود ادامه می‌دهند. در تایوان، زائران در آرزوی دیدن رؤیاهایی شفابخش و هدایت‌کننده به صومعهٔ تائویی چینائوکانگ[۳] سفر می‌کنند. ما نیز می‌توانیم با کمک تکنیک‌هایی همانند رؤیابین‌های کهن با رؤیاهایمان ارتباط برقرار کنیم. سفر به مکان‌های مقدس و ارتباط برقرار کردن با خدایان، از زمانی آغاز شد که پیشینیان ما بر این باور شدند که با سفر به این مکان‌ها می‌توانند شفا یافته و هدایت شوند. برخی محققان بر این گمان بودند که این‌گونه سفرها و رؤیابینی‌ها برای علاج نازایی صورت می‌گیرد. بسیاری از کاهنان معابد بر این باورند که شخص رؤیابین در زمان رؤیابینی، با خداوند و یا الههٔ رؤیاها متحد می‌شود و این اتحاد به صورت لفظی و یا به شکل‌های دیگری صورت می‌گیرد. در زمان‌های کهن و در آیین‌های مذهبی قدیم مردم، بر این باور بودند که با درمان عقده‌های جنسی می‌توان

۱- Dream in Cubation

۲- تعداد خدایان طب (افسانه یونان) به ۳۰۰ تا ۴۲۰ می‌رسد که بستگی به منابع و مراجع دارد.

۳- Chinaokung Taoist Monastery

شفابخشی‌های بسیاری انجام داد.

(بر اساس این دیدگاه‌ها، مار مقدس آسکله‌پیوس به عنوان نماد وجه مذکر خداوند تصور می‌شده است). بعدها رؤیابینان از طریق رؤیاهای خود توانستند: راه حل‌هایی برای مشکلات خود پیدا کنند؛ و از شرّ بیماری‌ها و مسائلی که بدان گرفتار شده بودند خلاص شوند. برخی پزشکان امروزی نیز، در معالجهٔ بیماران خود از روش‌هایی همانند رؤیابینی استفاده می‌کنند.

برای خلق رؤیا، نیازی نیست که حتماً به مکان‌های خاصی رفته و اعتقاد خاصی داشته باشید. شاید بپرسید چه چیزی در ایجاد رؤیاهای مورد علاقه‌تان مؤثر است؟

اولین مسئلهٔ مهم مکان رؤیابینی است و باید به گونه‌ای باشد که از موضوع اصلی رؤیای خود دور نشوید، یعنی محیطی که در شما ایجاد آشفتگی و حواس‌پرتی نکند. یونانیان قدیم، جایگاه مقدس و آرامی را برای این کار انتخاب کرده بودند؛ معابد زیبایی که خارج از شلوغی زندگی روزمره بود. خود من معابدی را دیده‌ام که پس از گذشت ۱۵ قرن از فعالیت‌شان، همچنان ساکت و آرام، در میان انبوهی از درختان زیتون پذیرای زائران هستند. آشوری‌ها، مصریان و مردم چین باستان نیز معابدی آرام و ساکت داشته‌اند. حتی انسان‌های اولیه نیز در آرزوی دیدن رؤیاهای شفابخش[1] به غارهای خود می‌رفتند و بر قبر اجداد خود و یا روی پوست حیوانات قربانی شده می‌خوابیدند.

فرقی نمی‌کند که در کجا هستید: یک مسیر کوهستانی که مورد علاقهٔ شماست، یک ساحل آرام یا یک باغ زیبا و... جایی را برای تمرین انتخاب کنید که در آن بیش از هر جای دیگری احساس آرامش می‌کنید؛ این محل حتی می‌تواند حیاط پشتی خانه‌تان، اتاق نشیمن و یا اتاق خوابتان باشد. مکانی را انتخاب کنید که در آن چیزی مزاحمتان نشود. در تمرینات تمرکزی، باید ذهن خود را از فعالیت‌ها و مشغله‌های روزانه دور نگه

۱- در واقع، محققان قبایل بدوی اعتقاد دارند که افراد بدوی ایدهٔ وجود روح را بعد از مرگ از رؤیاهایشان اقتباس کرده‌اند.

داریم و به آنها توجه نکنیم. به روش‌های مختلفی می‌توان یک محیط آرام ایجاد کرد. یوگی‌ها در اوج شلوغی، برای خود مکانی مناسب و شخصی فراهم می‌آورند و توجه خود را بر موضوع مورد علاقه‌شان متمرکز می‌کنند. بعضی از مریدان مذهبی نیز در اوج شلوغی، با کمک راز و نیازهای درونی به آرامش لازم دست می‌یابند. در ابتدای کار، بهتر است محیطی را انتخاب کنید که آرام و ساکت باشد، در این صورت آرامش بیرونی به آرامش درونی‌تان کمک بیشتری می‌کند. البته اگر بتوانید آرامش بیرونی و آرامش درونی خود را هم‌زمان داشته باشید، بسیار مناسب‌تر خواهد بود.

بعد از فراهم کردن محیطی آرام، در قدم دوم باید رؤیای مورد علاقه‌تان را شکل دهید.

روحانیون آسکله‌پیوس برای زائران توضیح می‌دادند که در صورت خوابیدن در خوابگاه ممنوعه چه رؤیایی در انتظارشان بود. کتیبه‌های سنگی اطراف معبد تجارب زائران قبلی و بیماری و رویاهای شفابخشی که در معبد دیده‌اند را بازگو می‌کنند. زائران، تجارب زائران دیگر را در مورد رؤیاهایشان می‌شنیدند، بنابراین کاملاً می‌دانستند باید انتظار چه چیزی را بکشند.(۱)

انتظار عامل بسیار مهمی است. گزارش شده که هزاران زائر رؤیاهای شفابخش پیش‌بینی شده یا توصیه شده‌ای را تجربه کرده‌اند. عوامل بیرونی مثل تطهیر، قربانی کردن و نیز زیبایی‌های محیط اطراف، روحانیون، صداها و زمزمه‌های روحانی، بوی عود، تجارب دوستان، جوّ سحرآمیز مزاسم عبادی و... تأثیر مثبت و ارزنده‌ای در روند رؤیابینی

۱- رؤیاهای معبد واقعاً معجزه می‌کردند. شخص هم‌زمان با رؤیاهای درمانگر بهبود می‌یافت. مثلاً شخصی که در بدنش شپش داشت، هم‌زمان با مشاهده رؤیایی که خداوند لباس‌های او را از تنش در می‌آورد و بدنش را جاروب می‌کند مسئله‌اش به پایان می‌رسید. رؤیابینانی هم بودند که پس از مشاهدهٔ رؤیا، بلافاصله درمان می‌شدند. مثلاً مسافری که از درد ریه رنج می‌برد، در رؤیایی مشاهده کرد که گیاه زبان گنجشک را با شراب مخلوط می‌کند و روی محل درد می‌گذارد، به دنبال دیدن این رؤیا مشکل وی حل شد.
اکثر رؤیابینان معبد، رؤیاهایی پر از تجویز دارویی می‌بینند که راه علاج را توصیف می‌کند و در روز بعد، علاج پیدا می‌کنند. تغییرات این الگو براساس میزان ایمان شخص است.

آنها داشته است. البته باید گفت که وقتی یک رؤیابین امروزی، که در معبد هم زندگی نمی‌کند، در دیدن رؤیا مصمم باشد و انتظار دیدن رؤیایی خاص را بکشد، همان تأثیر مشاهده خواهد شد. بنابراین، این تردید شکل می‌گیرد که عوامل درونی به اندازه عوامل بیرونی مؤثر واقع می‌شوند. نهایتاً باید گفت که اعتقاد شخص، در دیدن رؤیا مؤثر است.

امروزه افراد بسیاری وجود دارند که هنوز از روش اجداد خود در رؤیابینی پیروی می‌کنند و مانند آنها عمل می‌نمایند. در سال ۱۹۸۴ با یک تور مسافرتی از خرابه‌های معابد رؤیابینی در یونان و در ساحل غربی ترکیه بازدید می‌کردم.

به جز یونان باستان، یهودیان، مصریان، هندوها، چینی‌ها، ژاپنی‌ها و مسلمانان نیز رؤیاهای معجزه‌آسا و شفابخش را تجربه کرده‌اند. مسیحیان امروزی هم، در رؤیای خود اولیا و قدیسین را ملاقات می‌کنند. ژاپنی‌های یاکوشی،[1] نیز در رؤیاهای خود، خدای شفابخشی را می‌بینند. باید گفت رؤیابینان هر دین و آیینی، بزرگان خود را در رؤیاهایشان ملاقات می‌کنند. بنا بر عقیدهٔ یک نظریه‌پرداز، تصاویر اکثر رؤیاهای شفابخش مبهم بوده و در آنها یک نجات دهنده، خدا-پزشک حضور دارد. این تصاویر از نوع تصاویر «یونگ» است. «یونگ» اعتقاد دارد که یکی از بزرگ‌ترین آرزوهای بشر دست یافتن به قدرت شفابخشی است. فرد هنگام دیدن اولیای مقدس در رؤیا، تا زمانی که از خواب بیدار نشده باشد نمی‌تواند آنها (به عنوان مثال میکائیل یا آسکله‌پیوس) را شناسایی کند، ولی وقتی از خواب بیدار شد با نگاهی به آنچه در رؤیایش اتفاق افتاده است، می‌تواند آنها را شناسایی کند.

پیشنهاد می‌کنم به جای اینکه منتظر باشید خداوند را به شکلی خاص ملاقات کنید، به محتوای رؤیاهایتان توجه داشته باشید. از آن جایی که سگ دوست انسان‌هاست، یونانیان قدیم اعتقاد داشتند که دیدن سگ در رؤیا خوش یمن است. «یونگ» حضور

۱- Yakushi

سگ در رؤیا را نشانگر شفابخشی آن رؤیا می‌داند. ما اغلب با توجه به انتظارات و آرزوهایمان، تصاویر مورد علاقهٔ خود را در رؤیاهایمان می‌بینیم.

رؤیابینان می‌توانند خودشان، رؤیاهای مورد علاقهٔ خود را آرزو کنند و یا یک منبع بیرونی آن تصاویر را بر آنها تحمیل کند.

هیپنوتیزم‌کننده در روش‌های تلقینی، رؤیای مورد نظر را با وضوح کامل و با قدرت به فرد، تلقین و در واقع قصد خود را تحمیل می‌کند. روان‌کاوان امروزی نیز، رؤیاهای بیماران خود را بدون اینکه خود بیمار از موضوع مطلع باشد تحت تأثیر قرار می‌دهند (همان طوری که در فصل اول مشاهده کردید). در واقع باید گفت که فرهنگ و تفکرات بدون اینکه خود متوجه باشیم، بر رؤیاهایمان تأثیر می‌گذارند. ذهن بشر بسیار تلقین‌پذیر است. زمانی که به شاگردانم پیشنهاداتی دربارهٔ رؤیابینی ارائه می‌دهم و آنها با توجه به گفته‌های من موفق می‌شوند، نشان‌دهندهٔ آن است که شاگردانم به پیشنهادات من بیشتر از آنچه در ذهن خودشان بوده است پاسخ مثبت داده‌اند. آنها نمی‌دانند که ذهن آنها به پیشنهادات خودشان پاسخ بسیار بهتر و قابل توجه‌تری خواهد داد. مرحلهٔ تحریک رؤیا بسیار مشکل است: به وضوح و با قطعیت بر رؤیای مورد علاقه‌تان متمرکز شوید. با انجام این کار دامنهٔ وسیع هوشیاری خود را به موضوعی خاص محدود می‌کنید.

موضوع مورد علاقهٔ رؤیایتان را انتخاب کنید. مثلاً بگویید: «دوست دارم رؤیایی ببینم که به من بگوید در مورد...... چه کار کنم» و یا اینکه «دوست دارم رؤیایی ببینم که بگوید چگونه احساس بهتری داشته باشم» و یا اینکه «می‌خواهم در رؤیا پرواز کنم».

یک موضوع مشخص برای رؤیایتان انتخاب کنید.

می‌توانید تصویر رؤیای مورد علاقه‌تان را خودتان به وجود آورید، تصویری که بتواند اثری سازنده و سودمند بر شما داشته باشد. بقراط، پزشک یونانی (۳۶۰ـ۴۶۰ پیش از میلاد) معتقد بود که حضور خورشید، ماه و ستارگان در رؤیا بیانگر وضعیت جسمی

رؤیابین است. در صورتی که ستارگان به روشنی بدرخشند و در مدار طبیعی خود حرکت کنند، رؤیابین از نظر جسمی در سلامت به سر می‌برد. اگر ستارگان مه‌آلود و تیره باشند و در مدار طبیعی خود نباشند و یا بلایای کیهانی رخ دهد، بیماری در بدن رؤیابین در حال شکل‌گیری است. بقراط در رسالهٔ پزشکی خود دربارهٔ رؤیابینی می‌نویسد:

«اگر ستارگان، کم نور به نظر برسند، یا به سمت شرق، زمین، دریا، به بالا و یا به سمت غرب حرکت کنند، نشان می‌دهد که بار الکتریکی مایع سر کاهش غیرعادی یافته است. حرکت ستارگان به سمت دریا نشان بیماری‌های روده و گوارش و حرکت به سمت شرق نشانهٔ رشد تومور مغزی است».

رؤیاهایی که در آنها نشانه‌هایی از بیماری ظاهر می‌شود و شخص قبل از مبتلا شدن، از آن آگاهی می‌یابد، رؤیاهای Prodromic(۱) نامیده می‌شوند. این رؤیاها علایم اولیهٔ مرض را نشان می‌دهند. به عقیدهٔ بقراط همان طوری که بعضی از نمادها، علایم بیماری را مشخص می‌کنند، نمادهایی مثل نور خورشید، درخشندگی ستارگان یا مشاهدهٔ رودخانه‌های بزرگ، لباس سفید و... در درمان بیماری‌ها به کار می‌آیند.

رابرت دوسویِ فرانسوی(۲) که از درمان‌گران ویژهٔ این عصر است، به روش «رؤیای هدایت شده» با تکنیک مشابهی بیماران را آموزش می‌دهد. در روش وی، بیمار در حالتی وانهاده و در عین حال بیدار قرار گرفته و نمادهای شفابخش به وی تلقین می‌شود. سایر پزشکان با روش‌های مشابه، از شخص رؤیابین می‌خواهند که در حالت وانهاده تصاویر مورد علاقهٔ خود را که تصاویر شفابخش شناخته می‌شوند، طراحی کند. این پزشکان به بیماران تذکر می‌دهند سعی کنند که تصاویر سلامتی و تندرستی را در رؤیاهایشان ایجاد نمایند. مسئلهٔ شفابخشی تنها یکی از موضوعاتی است که رؤیابینان کهن بدان پرداخته‌اند.

۱- این کلمه از نام یونانی Prodromos به معنای «از قبل جاری» گرفته شده است.
۲- Robert Desoille

برای تجربهٔ رؤیاهای شفابخش لازم نیست منتظر بیماری بنشینید و بعد رؤیاهای شفابخش را تجربه کنید. همین حالا هم می‌توانید تصاویر رؤیایی را که انعکاس دهندهٔ سلامتی، شادابی و نشاط باشد، تجربه نمایید.

در کتاب «نیروی شفابخش رؤیاها» مطالب مفیدی در این باره آمده است. تغییر در روند رؤیاها بر زندگی عادی شخص نیز تأثیر می‌گذارد. رؤیاها علاوه بر تأثیرگذاری بر فیزیک بدن، بر حالات درونی نیز تأثیر می‌گذارند. هر زمان که مکانی آرام و ساکت یافتید، بر رؤیاهای خاص و مورد علاقهٔ خود تمرکز کنید. می‌توانید توجه خود را بر یک عبارت کوتاه مثبت متمرکز نمایید. خیلی راحت به خودتان بگویید: «می‌خواهم در رؤیاهایم پرواز کنم.» البته این جمله قدرت کافی و لازم را ندارد. می‌توانید از جملهٔ دیگری استفاده کنید: «امشب در رؤیا پرواز می‌کنم.» آن قسمت مغز که هنگام دیدن رؤیا فعال است شبیه کودکی بازیگوش، دوست داشتنی و بسیار احساساتی است که دسترسی به وی کمی مشکل است. از این رو، پیغام‌هایتان باید مشخص، ساده و مثبت باشند.

رؤیابینان کهن مربوط به ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، در چهار تمدن اولیهٔ خاور میانه[1]، مصریان، هندوها و چینی‌ها، رؤیاهایشان را با کمک آیین مذهبی ایجاد می‌کردند و این آیین‌ها را بر کتیبه‌های سنگی ثبت می‌نمودند.

مثلاً آشوری‌ها برای تجربهٔ رؤیاهای مثبت و دوری از رؤیاهای منفی، نمازها و نیایش‌های خاصی داشتند.[2] در کتابخانهٔ سلطنتی امپراطوری آشوری[3] تخته‌های

۱- تمدن خاور میانه شامل افرادی از سرزمین‌های حاصلخیز دجله و فرات است: سومری‌ها (در بین‌النهرین)، بابلی‌ها، یهودیان، کلدانی‌ها و فینیقی‌ها و آشوری‌ها.

۲- برای مثال، از خاورمیانه شعر معروف بابلی به نام The Epic of Gilgamesh وجود دارد که اهمیت رؤیاها را در آن زمان نشان می‌دهد. از زمان ۱۳۵۰ قبل از میلاد، کاغذ پاپیروسی که مصریان بر آن تعبیر رؤیاهای خوب و بد را نوشته‌اند بر جای مانده است که در حال حاضر در موزهٔ انگلیس است. از هند نیز در متن اوپانیشاد (حدود ۱۰۰۰ قبل از میلاد)، تعابیر فلسفی رؤیا ذکر شده است. چوانگ تزو چینی Chuang-tzu (حدود ۳۵۰ قبل از میلاد) سؤالی را با مضمون اینکه آیا خود زندگی نیز یک رؤیاست مطرح نمود.

سفالی پیدا شده است که عباراتی بر روی آنها نوشته شده‌اند:

خداوند بخشنده و مهربان! کنارم باش

ای یار و یاورم! به صدایم گوش فرا ده

خدای رؤیاهایم

خدای مهربانم، پیام‌های مثبتی برایم بفرست

مسلمانان نیز آیین‌های مذهبی خاص خودشان را دارند. شاید مراسم آنها خوابیدن در مکانی مقدس نباشد. آنها استخاره می‌کنند. مسلمانان قبل از خواب، برای دریافت پاسخ مشکلات خود، به راز و نیاز و عبادت می‌پردازند و سپس می‌خوابند. در کردستان (منطقه‌ای کوهستانی و فلاتی در ایران)، در فرقهٔ دراویش (یک فرقهٔ زاهد و عارف از مسلمانان) برای رؤیابینی، از شربتی به صورت دارو استفاده می‌کنند. هر چند برای تحریک رؤیا و گرفتن پاسخ‌های مناسب، هیچ نیازی به مصرف داروهای خاص و یا داشتن اعتقاد خاص وجود ندارد. برای تجربهٔ رؤیاهای مورد علاقهٔ خود: ۱) به صورتی واضح و مشخص، رؤیای مورد علاقه‌تان را شکل دهید. ۲) به این حقیقت اعتقاد داشته باشید که تحریک و تأثیرگذاری بر رؤیاها امری امکان‌پذیر است. ۳) با صبر و حوصله، به طور مداوم و پیوسته بر رؤیای مورد علاقه‌تان تمرکز کنید. به جای یک نیایش و عبادت خاص، درخواست خود را ساده و روشن بیان کرده و رؤیای مورد علاقه‌تان را تجربه کنید. عبارات تأکیدی را در طی روز بارها و بارها تکرار کرده و فکر خود را بر آنها متمرکز کنید. در طی این روند به پاسخ‌های ارزنده و مفیدی خواهید رسید. هر زمان بر رؤیای مورد علاقه‌تان متمرکز شدید، سعی کنید از نظر فیزیکی هم حالتی آرام و کاملاً وانهاده داشته

۲- Ashur banipal آشور بانیپال از ۶۲۶ تا ۶۶۸ قبل از میلاد در نینوا حکمرانی می‌کرد.

باشید. در وضعیت وانهاده، بدن شما در حالت مناسب خود قرار می‌گیرد. در این حالت، ذهنتان بسیار پذیرا بوده و بهتر می‌توانید بر موضوع مورد نظرتان تمرکز کنید. برخی افراد برای رسیدن به حالت آرامش، داروهای الکلی مصرف می‌کنند. اکثر این داروها، حالت REM را از بین برده و باعث می‌شوند رؤیاهای کمتری را به خاطر آوریم. گاهی حالت وانهادگی بـا کـمک یک مـعالج حـاصل مـی‌گردد. در روش درمـانی «بـی‌حس‌سازی سیستماتیک»[۱]، قبل از شروع درمان، بیمار در وضعیت «وانهادگی پیش‌رونده» قـرار مـی‌گیرد و در طـول جـلسه در هـمان حـالت بـاقی مـی‌ماند. در روش «درمـان‌های خودساز»[۲] شش تمرین استاندارد به بیمار آموزش داده می‌شود تا وی بدن خود را به صورت توده‌ای گرم و سنگین و در حال استراحت، احساس کند. این تمریناتِ استاندارد، به شخص کمک می‌کنند قبل از مراقبه‌های مرحله‌بندی شده، آمادگی بدنی لازم را به دست آورید.

می‌توانید وانهادگی عمیق ماهیچه‌ای را تجربه کرده و یاد بگیرید (روندی مناسب که همواره می‌توانـید از آن بـهره‌مند شـوید). یکـی از ایـن‌گونه تـمرینات پـایه‌ای یـوگا، ساوآسانا،[۳] یا وضعیت مرد مرده است.برای دستیابی به این تجربه، تمرین ساوآسانا در هاتایوگا آرامش کاملی به شما خواهد داد. با چشمان بسـته بـه پشت روی زمـین دراز بکشید. از نوک انگشتان پا تا فرق سر، همهٔ ماهیچه‌هایتان را شل و رها کنید. شاید در ابتدا عصبی و هیجان‌زده باشید. ولی پس از آرام کردن کل ماهیچه‌های بدن، جسمتان حالتی خاموش و مرده به خود می‌گیرد. در آرام‌سازی، بدن باید در وضعیتی باشد که قبل و بعد از تمرین، جریان گردش خون حالت عادی خود را داشته باشد.

این وضعیت یوگا، حدوداً ۴۰۰۰ سال از سایر تکنیک‌های آرام‌سازی قدیمی‌تر است. مدرسین خودهیپنوتیزم اعتقاد دارند که بهتر است تمرینات آرام‌سازی، همراه با تداعی

۱- systematic desentization therapy

۲- autogenic therapy

۳- Savasana

نمادهای خاص ذهنی باشد (مثلاً، یک عدد مشخص، یک کلمهٔ رمزدار یا یک منظرهٔ خوشایند مثل دراز کشیدن در کنار ساحل). برای بعضی افراد انجام تمرینات آرام‌سازی در تختخواب، آن هم دقیقاً قبل از خواب بسیار کسل‌کننده و خواب‌آور است.

در حالت آرام و رها جملات تأکیدی و مثبت رؤیاهای مورد علاقه‌تان را چندین بار تکرار کنید. زمانی که به صورت واضح و مشخصی، در حال شکل دادن به رؤیای مورد علاقه‌تان هستید، پاسخ‌های درونی شما آغاز می‌شود. با تکرار جملات تأکیدی، به نتایج مطلوب و مناسبی خواهید رسید. این جملات را به صورت نجوایی مداوم، بارها و بارها تکرار کنید. مری آرنولد فراستر، یکی از موفق‌ترین رؤیابینان خلاق امروز، قادر است در طی روز بارها رؤیاهای مورد علاقه‌اش را همان طوری که در خواب دیده است، به خاطر آورد. وی در طی روز بارها و بارها به خود می‌گوید: «امشب در رؤیایم پرواز می‌کنم. امشب پرواز می‌کنم. امشب پرواز می‌کنم.» ذهن انسان به تفکرات و ایده‌هایی که بیشتر تکرار شده باشند، پاسخ بهتری می‌دهد.

و حال یک تمرین دیگر: «رؤیای مورد علاقه‌تان را به گونه‌ای در ذهن خود تصور کنید که گویی هم اکنون در حال وقوع است. آن را به تصویر بکشید. طوری به آن نگاه کنید که گویی همین الان در حال مشاهده‌اش هستید. آن را احساس کنید. پس از تصور رؤیای مورد علاقه خود، نتایج آن را نیز به تصویر بکشید.» در ذهنتان، خود و احساستان را آنطور که می‌خواهید در رؤیا ببینید، تصور کنید.

به اعتقاد یونانیان قدیم، منشأ تمام بیماری‌ها در ذهن است. این تئوری نیاز به بحث بیشتری دارد. کاملاً واضح است که منشأ بعضی از بیماری‌ها ذهنی است، ولی اینکه منشأ تمام بیماری‌ها ذهن باشد جای بحث و بررسی بیشتری دارد. با هیپنوتیزم می‌توانیم در هر شخصی که بخواهیم، علایم هر بیماری‌ای را تولید کنیم. یوگی‌ها ادعا می‌کنند به وسیلهٔ خودتلقینی می‌توانند هم علایم بیماری‌ها را تولید کنند و هم آنها از بین ببرند. به اعتقاد پزشکان امروزی روی ۶۰ تا ۸۰ درصد تخت‌های بیمارستان‌ها،

بیمارانی خوابیده‌اند که منشأ بیماری‌های آنها فیزیکی نیست.باید گفت که در درمان مدرن، طب بالینی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. عقاید و ذهنیت‌های شما به شدت بر وضعیت جسمتان اثر می‌گذارند.

نقش اعتقادات در استفاده از نیروهای درونی

علت اصلی مشکلات تنها مربوط به اوضاع و احوال و موقعیت‌های بیرونی نیست، بلکه نحوهٔ تفکر ما دربارهٔ شرایط خارجی هم می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. شما با افکار خود قادرید، «از بهشت، جهنم و از جهنم، بهشت بسازید.» این خود ما هستیم که انتخاب می‌کنیم دربارهٔ چه چیزی، به چه صورتی بیندیشیم. داشتن نگرش مثبت و تصور کردن موقعیت‌ها و وضعیت‌های مناسب، بسیار مفید است. آرام باشید و موقعیت‌های مورد علاقه‌تان را به صورتی واضح به تصویر بکشید. آن‌گاه به تصاویر ترسیم شده به صورتی واقعی و حقیقی نگاه کنید. خوشنودی همراه با آن را احساس کنید و با افکار منفی، یک وضعیت مثبت بالقوه را خراب نکنید[1]. به عقیدهٔ «ویلیام جیمز»، ذهن انسان تصاویری را که همراه با ایمان قلبی باشند، ترسیم می‌کند. در اصل، این اعتقاد و ایمان ماست که ما را به انتهای مسیر می‌رساند.

در رؤیابینی خلاق فقط باید اعتقاد و ایمان داشته باشید. فرقی نمی‌کند به چه چیزی اعتقاد دارید. فقط برای رسیدن به راه حل‌ها و پاسخ‌های مشکلات خود، در هر زمان، مکان و در هر فرهنگ و مذهبی که هستید اعتقاد داشته باشید. نیروی شفابخش و هدایت‌گر، از درون خود رؤیابین نشأت می‌گیرد نه از جایی خارج از وجود وی. این اعتقادات شماست که رؤیابینی خلاق را برایتان ممکن و میسر می‌سازد.

منظور از اعتقاد و ایمان، آن چیزی است که واقعاً در درون شماست و به کمک آن

۱- این اساس و پایه درمان‌شناسی «احساسی - منطقی» آلبرت الیس است.

می‌توانید از نیروهای درونی‌تان استفاده کنید. اگر به خدا یا دین و مذهب خاصی ایمان دارید، می‌توانید آنچه را که می‌خواهید از وی طلب کنید. سؤالتان را از هر چیز و هر کسی که بدان اعتقاد دارید بپرسید. اگر این مسئله را باور داشته و واقعاً طالب آن باشید، می‌توانید جواب سؤالات خود را در رؤیا بیابید.

پس از تجربهٔ رؤیای دلخواه خود، به پیام‌های رؤیا توجه کنید و به قابلیت اجرای آنها در بیداری بیندیشید. اگر در حال حاضر تجارب خوبی در زمینهٔ رؤیابینی دارید می‌توانید با کمی تلاش بیشتر، به موفقیت‌های بیشتری برسید و در آینده موفق‌تر حرکت کنید. یکی از تمرینات مفید و ارزنده این است که با شخصیت‌هایی که در رؤیاهایتان ظاهر می‌شوند گفتگو کنید.

وقتی در تخت‌خواب خود نیمه بیدار هستید، به رؤیاهای شب گذشتهٔ خود فکر کرده و از شخصیت‌های آن دربارهٔ هر مسئله‌ای که برایتان گنگ و نامفهوم است، سؤال کنید. شاید تعجب کنید، ولی خیلی سریع خواهید دید که جواب سؤال به ذهنتان می‌آید.

مثلاً خود من در رؤیایی، حیوانی شبیه به سگ دیدم که دستم را می‌خراشید. در آن زمان تجربهٔ چنین رؤیایی برایم عجیب بود. با خواب‌آلودگی از حیوان پرسیدم: «چرا مرا چنگ می‌زنی؟» پاسخ آمد: «منظورم آزار و اذیت تو نبود، فقط می‌خواستم بیشتر به من توجه کنی.» جواب به ذهنم آمد و مرا به تفکر بیشتر دربارهٔ این تصویر و شناخت بیشتر از خود واداشت. شما نیز می‌توانید از رؤیاهای خود سؤالاتی بپرسید: «شما چه کسی هستید؟» یا «چرا این کار را انجام می‌دهید؟» اکثر جواب‌هایی که به ذهن می‌آیند مفید و غیرمنتظره خواهند بود.

می‌توانید سؤالات کلی هم بپرسید. یک بار احساس کردم در رؤیاهایم غوطه‌ور شده و تمام تجارب رؤیاهایم را می‌بینم، سؤال کردم: «رؤیاها، چرا مرا در خود غوطه‌ور می‌سازید؟!» پاسخی سریع و غیرمنتظره به ذهنم آمد: «ما می‌خواهیم اهمیت خود را به تو نشان دهیم.» به یاد داشته باشید که تمام تصاویر رؤیاهایتان قسمتی از وجود خودتان

هستند. با این تکنیک، با خودتان ارتباط بیشتری برقرار می‌کنید و می‌توانید با خود صحبت کنید.

برای بعضی افراد این حالت پرسیدن سؤال، هنگام شب و زمانی که می‌خواهند بخوابند رخ می‌دهد. بدین شکل که تصاویر رؤیایی که آخرین بار دیده‌اند به صورتی مبهم ظاهر می‌شوند و آنها می‌توانند قبل از خوابیدن سؤالات خود را بپرسند. در گروه اول دیدیم که مسئلهٔ پرسیدن سؤال، صبح‌ها یعنی هنگام بیدار شدن از خواب رخ می‌دهد.

زمانی که در سؤال کردن و جواب گرفتن از رؤیاهایتان ماهر شدید، می‌توانید این کار را در حین دیدن رؤیا نیز انجام دهید. یک بار در رؤیاهایم یکی از دوستان دبیرستانی‌ام از من پرسید: «می‌دانی چرا من همیشه لباس‌های نامناسب می‌پوشم؟» پاسخ دادم: «اوه... نه.» «واقعاً تا به حال دقت نکرده‌ای که من لباس‌های کوتاه به تن می‌کنم؟» لحن صدایش به گونه‌ای بود که عدم توجه و حماقت مرا می‌رساند. وقتی از خواب بیدار شدم فهمیدم در بیداری این مسئله کاملاً صادق بوده است.

شما چطور، آیا تجربه‌ای از این نوع داشته‌اید؟ مهم نیست که سؤالاتتان را چه وقت مطرح می‌کنید؛ قبل از دیدن رؤیا، بعد از آن و یا در طی رؤیا. نکتهٔ مهم این است که برقراری ارتباط با رؤیاهایتان را آغاز کنید. درمانگران گشتالت[1] توصیه می‌کنند که از مرحلهٔ سؤال کردن از شخصیت‌های رؤیاهایتان فراتر رفته و نقش آنها را خودتان بازی می‌کنید. اساس و پایهٔ این مسئله بر این اعتقاد بنا شده است که هر تصویر و نقشی در رؤیا، قسمتی از وجود فرد رؤیابین است. نویسندگان بسیاری روش گشتالت را با جزئیات کامل شرح داده‌اند و ما در اینجا به طور مختصر به آن اشاره می‌کنیم. رؤیابین، خود را به جای تصویر، شیء یا هر شخصی در رؤیا می‌گذارد و نقش آنها را بازی می‌کند. وی هر دفعه در جایگاهی متفاوت قرار می‌گیرد و تمام نقش‌های رؤیایش را خودش بازی

۱- Gestalt

می‌کند. این کار تا جایی ادامه پیدا می‌کند که دو شخصیت ناسازگار در رؤیا با یکدیگر روبه‌رو شوند. یکی از شخصیت‌ها که بر سایر تصاویر تسلط دارد بـه نـام Top dog و شخصیت دیگر که اساساً حالتی تدافعی به خود می‌گیرد Under dog نامیده می‌شود. شخصیت Top dog به سایر شخصیت‌ها امر و نهی می‌کند. این دو شخصیت کشمکش درونی رؤیابین را به نمایش می‌گذارند. هدف گشتالت این است که شـخصیت Under dog را مجبور کند در برابر شخصیت Top dog استقامت کند و نیازهایش را به شکلی واضح و قانع‌کننده بیان نماید. وقتی رؤیابین شخصیت Under dog را به صورت مدعی می‌پروراند، در اصل شکاف خالی شخصیتش را پر و خودش را کامل می‌کند. شما هم می‌توانید با استفاده از این روش تصاویر جالب و متنوعی را در رؤیاهایتان تجربه کنید.

درمان‌گران «گشتالت»، اهمیت خاصی برای تجربهٔ مجدد رؤیاها قائل هستند. آنها اعتقاد دارند که شخص باید رؤیاهای شبانه را به زمان حال بنویسد گویی همین الان در حال وقوع هستند. با این کار، احساسات مربوط به رؤیا دوباره تجربه می‌شوند و رؤیابین دیگر احساس ترس نمی‌کند. اکثر رؤیاهای این کتاب به زبان حال بیان شده‌انـد (در فصل ۸ دربارهٔ نحوهٔ ثبت رؤیـاها صـحبت مـی‌شود). زمـانی کـه دربـارهٔ رؤیـاهایتان می‌اندیشید، از آنها سؤال، یا آنها را تحریک می‌کنید، مسائل و موارد خـاص و مـثبتی برایتان آشکار خواهد شد و با نکات مثبت بسیاری در رؤیاهایتان برخورد خواهید کرد. یک اژدهای بزرگ که دوست شماست، به مردی قوی هیکل با بازوانی عضلانی، یا به یک الههٔ عاقل یا به صورت جواهری خارق‌العاده و یا پرنده‌ای خاص تبدیل خواهد شد. تصاویر غیرعادی و عجیب و غریب در هر شکلی به سراغتان مـی‌آیند. ایـن تـصاویر جنبه‌های مثبت وجودتان را به نمایش می‌گذارند (در فـصل ۹ اطـلاعات بـیشتری در دسترس است). با توجه به این تصاویر مثبت، می‌توانید نمادهای مثبت بیشتری خلق نمایید. سعی کنید تا جایی که ممکن است، در بیداری هم از این جـنبه‌های وجـودی مثبت خود استفاده نمایید. به طراحی و رنگ‌آمیزی آنها بپردازید، آنها را بیارایید و منقش

گردانید. با این کار، توانایی تأثیرگذاری مثبت بر رؤیاهای آتی خود را افزایش می‌دهید. در رؤیاهایتان با دیگران سهیم شوید. با این کار بهتر می‌توانید رؤیاهای آتی خود را شکل دهید. می‌گویند حضرت محمد(ص) به رؤیاها توجه خاصی نشان می‌داد. او هر روز صبح از پیروان خود می‌خواست تا رؤیاهایشان را باز گویند و خود به تعبیر و تفسیر آنها می‌پرداخت و رؤیاهای خود را نیز با آنها در میان می‌گذاشت. روش وی شبیه به روش یونانیان سنوی است. در فصل ۵ با رؤیابینان سنوی آشنا خواهید شد. در سمینارهایم در مورد رؤیابینی خلاق، متوجه شدم که سهیم شدن در تجارب رؤیاها تأثیر زیادی بر شکل‌دهی آنها دارد.

روش دیگری که می‌تواند در بیداری به شما کمک کنید تا تأثیرات مثبت‌تری بر رؤیاهایتان بگذارید، این است که بیشتر سرگرم فعالیت‌ها و کارهایی شوید که با موضوع رؤیاهای مورد علاقه‌تان تناسب بیشتری دارد. در فصل اول، دکتر «هندلر» برای از بین بردن ترس «جانی» از هیولای ترسناک در خواب، تمریناتی را در بیداری با او انجام می‌داد. «مارگاریتا» برای حل مشکلات رؤیایش تعویض لاستیک دوچرخهٔ کوهنوردی را در بیداری آموخت. مری آرنولد فراستر یکی از موفق‌ترین رؤیابینان خلاق امروزی است. وی در بیداری، به کارهایی مشغول می‌گردد و بر مسائلی تمرکز می‌کند که می‌خواهد آنها را در رؤیاهایش تجربه کند. مثلاً معتقد است مشاهدهٔ پرواز پرندگان در روز به وی کمک خواهد کرد که در شب، رؤیای پرواز را تجربه کند (ما هم باید روش‌های ارزندهٔ مری آرنولد فراستر را اجرا کنیم).

اکثر افراد برای تأثیرگذاری بر رؤیاهایشان نیاز به زمان دارند. تحریک رؤیا، مهارتی آموختنی است که نیاز به تمرین دارد. یک محقق به تلاشی غیرمعمول در زمینهٔ تخمین زمان مورد نیاز برای یادگیری موفقیت‌آمیز رؤیابینی خلاق در کودکان دست زد. وی دریافت که زمان متوسط برای رؤیابینی خودالقا تقریباً ۵ هفته و کوتاه‌ترین زمان ممکن دو هفته تخمین زده شده است. به گفتهٔ وی کودکان، نسبت به بزرگسالان به مدت زمان

کوتاه‌تری برای آموزش نیاز دارند. این مدت زمان برای افراد بالغ بیشتر خواهد بود. صبر و شکیبایی و پافشاری و تداوم بر کار برای موفقیت بیشتر، ضروری است. البته باید گفت که روش‌های دیگر همچون روش سنوی‌ها سرعت بیشتری دارد.

همان طور که ملاحظه کردید برای تأثیرگذاری بر رؤیاهای خود می‌توانید قبل از دیدن رؤیا (شکل دادن به آن) و یا بعد از آن (پرسیدن سؤال) پیشرفت مناسبی داشته باشید. خود من نیز در این زمینه تجارب مثبتی داشته‌ام. تقریباً تمام رؤیاهای مورد علاقه‌ام را با تأخیر یا در زمان دلخواهم تجربه کرده‌ام. البته شاید تمام رؤیاهایم هر آنچه را که می‌خواستم در بر نداشت، ولی تا حدود زیادی از همهٔ آنها راضی هستم. برخی اوقات نیز، بیشتر از آنچه را که می‌خواستم تجربه کرده‌ام. در فصل‌های بعدی با تکنیک‌های خاصی برای تجربهٔ انواع رؤیاها آشنا خواهید شد.

قبل از زمان خواب به مکان آرام و ساکتی که اغلب همان تختخوابم است می‌روم و بدنم را در حالتی کاملاً وانهاده و آرام قرار می‌دهم. برای این کار با تکنیک‌های بسیاری آشنا هستم. مثلاً برای کمک به بیمارانم، وانهادگی پیش رونده را آموختم و در تمرینات یوگا، ساوآسانا (وضعیت مرد مرده) را فرا گرفتم؛ مراقبهٔ ماورائی (TM)،[1] مراقبه به روش تائویی[2] و نیز مراقبهٔ بودایی تبتی[3] و سایر شکل‌های دیگر را تجربه کردم.

گاهی در حالت آرامش با خود تکرار می‌کنم؛ «من آرام هستم»، «احساس خوبی دارم»، «احساس تازگی و آرامش می‌کنم.» باید بگویم سعی من صرفاً برای داشتن یک رؤیای شفابخش نبوده است.

زمانی که ۱۷ سال بیشتر نداشتم، در رؤیا، تصویری از خداوند را دیدم با پیکری بزرگ و قوی هیکل در میان ابرهای آبی و صورتی، دستان او در بالای سرش قرار داشت. ریش داشت و تاجی نیز بر سر گذاشته بود. متأسفانه تصویر بیشتری از موضوع ندارم. تصویری

۱- Transcendental Meditation
۲- Taoist Mediation
۳- Tibetan Buddhist Mediation

که من در رؤیایم دیده بودم با تصاویر رؤیاهای شفابخش سایرین، متفاوت بود. در آن رؤیا، تصاویری نامعلوم و مبهم نیز داشتم. بعضی از رؤیابین‌ها تصاویر مشخص و واضحی از خدایان و الهه‌ها را تجربه می‌کنند. این افراد اکثراً افرادی هستند که در افکار خود تفکرات واضحی از خدایان مجسم می‌نمایند. با توجه به طرز تفکر فعلی‌ام، این روزها در رؤیاهایم شکل‌های مذهبی خاص، خدا و الهه‌های مقدس را می‌بینم. به این‌گونه تصاویر، تصاویر کهن الگو یا کلیشه می‌گویند.

رؤیاهای بسیاری را در مورد جسم فیزیکی‌ام داشته‌ام. در یکی از رؤیاها هنگامی که ژاکت کودکی را از تنش در می‌آوردم، وی ضربه‌ای بر گردنم زد. زمانی که بیدار شدم درد را در گردنم کاملاً احساس می‌کردم. با تجربهٔ این‌گونه رؤیاها، هم‌زمانی اتفاقات دنیای بیرون و دنیای رؤیاها برایم روشن‌تر شدند.

تشخیص این مسئله که رؤیا و گردن درد با هم چه رابطه‌ای دارند و آیا گردن درد باعث دیدن چنین رؤیایی شده است و یا دیدن رؤیا باعث بروز درد گردن شده و یا اینکه هر دو هم‌زمان با هم اتفاق افتاده‌اند کار ساده‌ای نیست و گاهی غیرممکن به نظر می‌رسد. در رؤیاهای دیگری توصیه‌های پزشکی را تجربه کرده‌ام. یک شب خواب دیدم پشتم درد می‌کند و پزشکان معالج دورم جمع شده و دربارهٔ وضعیت جسمی من صحبت می‌کنند. آنها تصمیم گرفتند با گرم کردن پشتم، درد را تسکین دهند. تصمیم آنها در عالم رؤیا، برای من که در بیداری نیز این مشکل را داشتم بسیار مفید واقع شد.

در حال حاضر از نظر جسمی در سلامتی کامل به سر می‌برم، ولی اگر زمانی مشکلی پیدا کنم، راه حل آن را در رؤیاهایم خواهم یافت. در رؤیاها با نمادهای دیگری نیز مواجه شده‌ام. در تجربهٔ جالبی، زمانی که در عالم خواب، گلدان‌هایم خوب رشد می‌کردند، در بیداری نیز گلدان‌های باغچه‌ام شکوفه می‌دادند و سر حال‌تر بودند. بر عکس، زمانی که در رؤیایم تصاویری از گیاهان پژمرده داشتم، گل‌های باغچه‌ام نیز پژمرده می‌شدند. با ثبت و تمرکز بر رؤیاها، راه‌هایی بر شما آشکار می‌شود که می‌توانید آنها را به وضعیت

فیزیکی خود ربط دهید و اقدام به موقع و مناسبی انجام دهید.

زمانی که بیاموزید چگونه با رؤیاهایتان ارتباط برقرار کنید، می‌توانید دربارهٔ سلامتی خود، وضعیت فیزیکی فعلی‌تان و... از رؤیاها مشورت بگیرید. حتی می‌توانید همانند رؤیابینان کهن از روش‌های شفابخشی هم استفاده کنید.

با رؤیابینی خلاق، علاوه بر سلامت جسمانی، می‌توانید با منبع عظیم ذهن خود ارتباط برقرار کرده و مشکلات زندگی روزمره‌تان را نیز حل و فصل کنید. همه افراد، تجربیات درونی عظیمی با خود دارند. هر چقدر در معرض مسائل مثبت‌تری باشید برایتان بهتر است: کتاب، تصاویر، موسیقی، افراد جالب، فعالیت‌های جدید، سفر به سرزمین‌های دیگر، همه و همه راهگشا هستند. تمام این تجارب ثبت می‌شوند و در عالم رؤیا در دسترستان خواهند بود. شما می‌توانید این تجارب را به شکل اصلی‌شان به خاطر آورید و یا ترکیبات جدیدی از آنها ایجاد نمایید. هنگامی که در رؤیابینی خلاق مهارت‌هایی را به دست آوردید، می‌توانید سؤالاتتان را هم از رؤیاهایتان بپرسید و به جواب‌هایی برسید که در بیداری آنها را نمی‌دانستید. تمام سطوح ذهنتان، شما را در حل و فصل مشکلات و ایجاد خلاقیت کمک خواهند کرد و دانستنی‌های لازم را در اختیارتان می‌گذارند. همانی که می‌توانید باشید می‌شوید، نه قسمتی از آن چیزی که باید باشید.

می‌توانیم برای شروع، از روش‌های رؤیابینان کهن مدد جوییم. در ذیل به خلاصه‌ای از موارد مربوط به کنترل رؤیا به صورت فهرست‌وار اشاره شده است:

مروری بر چگونه می‌توانیم از رؤیابینان کهن بیاموزیم

۱- مکانی بیابید که در آن مکان احساس آرامش و تمرکز داشته باشید.

۲- رؤیای مورد علاقه‌تان را کاملاً روشن و واضح پیش چشم خود مجسم کنید.

۳- آرزوی مورد نظر خود را در یک عبارت مثبت، واضح و کوتاه بیان نمایید.

۴- در وضعیتی آرام و وانهاده قرار گیرید.

۵- در حالت آرامش و تمرکز، عبارت تأکیدی را بارها و بارها با صدای بلند یا زمزمه‌وار تکرار کنید. فکر خود را بر عبارات متمرکز نمایید (در صورت امکان، در طی روز جملات تأکیدی خود را گه‌گاهی تکرار کنید).

۶- به گونه‌ای رؤیای مورد علاقه‌تان را تجسم کنید که گویی هم اکنون در حال وقوع است. بعد از آن تصاویری را از خودتان در حالی که گویی رؤیای مورد علاقه‌تان به پایان رسیده است در ذهن مجسم کنید.

۷- اعتقاد داشته باشید که ضمیر ناخودآگاه شما رؤیای مورد علاقه‌تان را می‌سازد.

۸- با رؤیاهای فعلی خود تمرین کنید.

الف - در حالت خواب و بیدار از شخصیت‌های رؤیایی و یا دربارهٔ رؤیا سؤال کنید.

ب - هر وقت امکان داشت، از تصویرهای رؤیا سؤال کنید.

ج - سعی کنید در رؤیاهایتان شخصیت‌های Top dog و Under dog را مشخص کنید و نیازهای Under dog را بیان نمایید.

د - رؤیاهایتان را با افعال زمان حال بیان و یادداشت کنید.

هـ به تصاویر مثبت رؤیاهایتان توجه خاصی داشته باشید.

و ـ در بیداری تصاویر رؤیایی مثبت ایجاد نمایید.

ز ـ رؤیاها و تجارب آنها را با اشخاصی که به رؤیابینی خلاق علاقه‌مند هستند در میان بگذارید.

ح ـ به فعالیت‌هایی بپردازید که با رؤیاهای مورد علاقه‌تان تناسب و هماهنگی بیشتری دارند. این مسئله به‌خصوص قبل از خواب بسیار مهم است.

ط ـ تأثیرگذاری بر رؤیاها یک مهارت آموختنی است و به زمان و تمرین نیاز دارد. در صورتی که خیلی سریع در این کار موفق نشدید، دست از تلاش برنداشته و به کار خود ادامه دهید.

فصل ۳

از رؤیابینان خلاق بیاموزیم

در دنیا ریتم‌هایی در انتظارند تا با کلمات به رشتهٔ تحریر درآیند.

همان طور که گفتیم، رؤیابینان کهن به روش «خلق رؤیا»[1]، رؤیاهای شفابخشی را که راه حل مشکلاتشان را ارائه می‌دادند تجربه می‌کردند. شما نیز می‌توانید رؤیاهای خلاقانه‌ای را تجربه کنید. با استفاده از تکنیک‌ها و روش‌های مختلف قادر خواهید بود، محتوای کلی رؤیاهایتان را طراحی نمایید. در این صورت، رؤیای شما، بیشتر از آنکه راه حلی برای مشکلاتتان ارائه دهد و یا درمانی برای دردهایتان باشد، منبعی برای دریافت الهامات درونی و افکارتان خواهد شد.

اکثر رؤیابینان خلاق گذشته، به طور کاملاً تصادفی الهاماتی را دریافت می‌کردند. اما شخص رؤیابین اغلب به شکلی هدفدار بر موضوعی متمرکز می‌شود و در رؤیایش به صورتی خلاق آن را تجربه می‌کند.

۱- Incubated Dreams

«کلریج»[1] شعر معروفی به نام «گوبلای‌خان»[2] نوشته است که برگرفته از این‌گونه رؤیاهاست. البته، تجربه چنین مواردی تنها از طریق الهامات درونی نیست و شخص می‌تواند با اختیار خود رؤیاهای خلاق را تجربه نماید. شما نیز می‌توانید همانند کسانی که پیش از شما رؤیابینی خلاق را تجربه کرده‌اند، با روندی مشابه، مسیری خلاق را طی کنید. با مطالعهٔ سایر مباحث این کتاب، ذهن شما بیش از پیش آمادهٔ رؤیابینی خلاق می‌شود و می‌توانید از منابع وسیع ذهنتان که در زندگی‌های پیشین خود تجربه کرده‌اید، برای ایجاد رؤیاهایی خلاق، استفاده کنید. آیا اثر شما، پرفروش‌ترین اثر امسال می‌شود؟ رامبراندی جدید خواهید شد یا سونات مهتاب جدیدی خلق خواهید کرد؟ هر چقدر مطالب ثبت و ضبط شده در ذهنتان جالب‌تر و متنوع‌تر باشد و شما هم از مهارت‌های هوشیاری و آگاهی بیشتری برخوردار باشید، رؤیاهای ارزشمندتری را تجربه خواهید کرد. امکانات مختلف همواره در کمین هستند. زمانی که روند رؤیابینی خلاق را آغاز می‌کنید، این امکانات جدید، به سراغتان می‌آیند. اگر از همین امشب کار خود را شروع کنید، امکان خلق و تجربه رؤیاهای خلاق خود را افزایش داده‌اید.

رؤیابینان معمولی، یعنی کسانی که شاعر، رمان‌نویس و یا دانشمند نیستند هم می‌توانند، از همان تکنیک‌های رؤیابینی خلاق استفاده کنند. فرقی نمی‌کند چه شغلی دارید، شاعر هستید یا هنرمند و یا... می‌توانید رؤیابینی خلاق را تجربه کنید. بسیاری از مسائلی که در خواب با آن مواجه هستیم در بیداری و با فرآیند تفکر هم قابل حل و فصل است، ولی در رؤیابینی خلاق، علاوه بر تجربهٔ ابتکارات تازه، به هدیهٔ ازرشمندتری که همان اتحاد و یکپارچگیِ وجودمان است، دست می‌یابیم. در این روند، بین زندگی شما در رؤیا و در بیداری هماهنگی و اتحاد برقرار می‌گردد. هر چه از نمادهای رؤیاهایتان بیشتر استفاده کنید، به یکپارچگی بیشتری با شخصیت منحصر به فردتان دست

۱- Coleridge

۲- Kubla Khan

می‌یابید.

رؤیابینی خلاق به دو صورت تجربه می‌شود: در حالت اول، رؤیابین محصول خلاقانه[1] را به طور کلی در رؤیای خود مشاهده می‌کند. در حالت دوم، رؤیا حالت و موقعیتی را برای شخص فراهم می‌کند که در نتیجه آن، محصول خلاقانه در بیداری نمودار می‌گردد. محصولات خلاقانه نتیجهٔ رؤیاهای خلاقانه‌ای هستند که توسط رؤیابین به شکل کامل و دقیقی طراحی شده‌اند، در برخی موارد نیز به صورت یک تجربهٔ طراحی نشده، برای شخص رؤیابین رخ می‌دهند. گاهی این رؤیاها کاملاً اتفاقی و تصادفی‌اند و گاهی خود شما آنها را خلق می‌کنید.

گاهی اوقات رؤیاها در اثر مصرف عصاره گیاهی خاص ایجاد می‌شوند. البته این بدین معنی نیست که عصاره گیاهان عامل ایجاد رؤیای خلاق است، بلکه عکس آن، ممکن است استفاده از این‌گونه مواد در نهایتِ امر منجر به ایجاد وحشت در رؤیا شده و قدرت مؤثر عمل کردن شخص را سلب کند. رؤیاهای شما از شخصیت خودتان نشأت می‌گیرند. اگر دوست دارید رؤیاهایی با موضوعات جالب را تجربه کنید، باید.موضوعات جالب در وجودتان نقش بسته باشند. رؤیاهای خلاق هم‌اینک در وجود شما هستند و به راحتی قابل دسترس می‌باشند.

آزمایشات اخیر نشان داده است که کیفیت آثار نویسندگان و محققان به هنگام مصرف LSD بسیار پایین‌تر از استاندارد است. در اینجا توجه ما بر روند رؤیابینی خلاق است، ولی در هر حال استعمال دارو و مواد مخدر، پیامدهایی برای رؤیابین و رؤیابینی خلاق در برخواهد داشت. از اصول مهم رؤیابینی خلاق این است که رؤیابین باید با موضوع مورد علاقه‌اش مشغول و سرگرم شود تا بتواند دربارهٔ آن رؤیا ببیند. در اکثر مواقع، رؤیابین تا آخرین لحظات قبل از خواب هم مشغول موضوع موردِ نظر می‌باشد. ما بارها و

۱- Creative Product

بارها با این اصل مهم روبه‌رو خواهیم شد. «ساموئل تیلورکلریج» (۱۸۳۴-۱۷۷۲)، شاعر انگلیسی، تجربه‌هایی از الهام گرفتن از رؤیاهایش داشته است: یکی از بعد از ظهرهای گرم تابستان سال ۱۷۸۹ بود. شاعر جوان ساعت‌ها در کلبهٔ خود در غرب حومهٔ شهر انگلیس بی‌هدف یک کتاب تاریخی را ورق می‌زد... بدنش درد می‌کرد. عصارهٔ گیاهی را که تازه آماده کرده بود سرکشید و کلمات کتاب را در حالی که خمیازه می‌کشید با خواب‌آلودگی می‌خواند. «گوبلای خان دستور داد کاخی بسازند....» دیگر کلمات و صفحات کتاب را هم نمی‌دید، چشمانش را بست، سرش به جلو خم و موهای سیاه و مجعدش چهره‌اش را پوشاند، زمانی که نفس می‌کشید سرش را به آرامی حرکت می‌داد. در حالی که چرت می‌زد، اشعه‌های طلایی رنگ نور خورشید گونه‌هایش را برق انداخته بود. ۳ ساعت بعد بیدار شد، در حالی که متن شعر «گوبلای خان» کامل و دقیق در ذهنش بود با «غارهای بی‌انتها» و «دریای بی‌آفتابش».

به گفته «کلریج» متن شعر اصلی حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ خط بوده است. او می‌گفت که تمام تصاویر بدون هیچ‌گونه تلاشی در برابر چشمانش ظاهر می‌شدند. در خلال ثبت رؤیا، آنهم در بیت پنجاه و چهارم، ناگهان شخصی وقفه‌ای در روند کار ایجاد کرد و این اتفاق او را بسیار عصبانی نمود. یک ساعت بعد که بازگشت، چیز زیادی به خاطرش نمی‌آمد و تنها قسمت‌هایی که یادداشت کرده بود، برایش باقی مانده بود. با وجودی که شعر «گوبلای خان» اثر «کلریج»، حاوی تصاویری ناشی از مصرف گیاه است، اما در آن، تغییرات ناگهانی و شگفت‌آور و اوج و فرود تصاویر، به شدت ملاحظه می‌شود. نمی‌توان به علت تأثیر دارو، به سادگی شاهکار وی را نادیده گرفت. مطمئناً «کلریج»، هوشیاری و خودآگاهی لازم را در درون خود داشته است. قطعه‌های کوچک و ناتمامی از آخرین اشعار وی در دفترچه یادداشت‌های قدیمی‌اش این مطلب را مشخص می‌کند. حالت رؤیایی «کلریج»، تصاویر مبهمی را ایجاد کرد که وی به شکل یکپارچه‌ای آنها را کنار هم قرار داد. شخصی که زندگی‌نامهٔ «کلریج» را می‌نوشت، طی مطالعهٔ فشردهٔ آثار او

رؤیایی جالب از «گوبلای خان» را تجربه کرده بود. زمانی که شدیداً به موضوعی مشغول هستید، ممکن است رؤیایی را در مورد آن موضوع به‌خصوص تجربه کنید. شاید با مطالعهٔ همین کتاب هم دچار چنین حالتی بشوید. «توماس دِکوئینسی»[1] نویسندهٔ انگلیسی (۱۸۵۹-۱۷۸۵) در مثالی نشان داد که وقتی فرد نمی‌داند چگونه به صورتی مثبت بر محتوای رؤیا تأثیر بگذارد، چه اتفاقی می‌افتد. او در کتاب «اعترافات یک مصرف‌کنندهٔ مواد مخدر»، به تغییراتی که اعتیاد در روند رؤیاهایش ایجاد کرده بود، اشاره می‌کند. رؤیاهای او بسیار دردناک بودند. در اوایل مصرف مواد مخدر، هنگامی که به خواب می‌رفت تصاویر زیادی می‌دید. هر تصویری را که در تاریکی قبل از به خواب رفتن مجسم می‌کرد، در رؤیاهایش ظاهر می‌شدند و از این رو، از تصور کردن هر موضوعی واهمه داشت. رؤیاها با نگرانی و حالت مالیخولیای عجیبی همراه می‌شدند و بسیار تاریک و افسرده به نظر می‌آمدند. در هنگام رؤیابینی احساس می‌کرد در پرتگاه‌هایی بسیار عمیق، تاریک و بی‌نور پایین می‌رود. به نظرش می‌رسید که دیگر هیچ‌وقت نمی‌تواند از پرتگاه بالا بیاید. «دِکوئینسی» زمان و فضا را به گونه‌ای دیگر درک می‌کرد، «گاهی احساس می‌کنم در عرض یک شب ۷۰ تا ۱۰۰ سال زندگی کرده‌ام...» تصاویر رؤیاهایش نیز از شهرها و قصرها به آب و سپس به چهره‌های ملتمسانه، خشمگین و مأیوس انسان‌ها تغییر می‌کردند. تصاویر رؤیاهای وی به شدت بیمارگونه شده بودند: دشمنی اهل مالزی، همواره در تعقیبش بود؛ صحنه‌های رؤیا مربوط به ناحیهٔ شرق بودند و در آن گرمای کشندهٔ مناطق گرمسیری و آفتاب سوزان، وی را شکنجه می‌دادند. ترس روحی، معنوی و جسمی بر او غالب شده و این مسائل، فوق‌العاده پریشان خاطرش کرده بودند. او می‌گفت: «با تقلای زیاد از خواب بیدار شدم و بلند فریاد زدم، دیگر نمی‌خواهم بخوابم!».

1- Thomas De Quincey

کاملاً واضح است که هیچ‌کس خواهان تجربهٔ چنین تغییراتی در زندگی رؤیایی‌اش نیست. مصرف دارو و مواد مخدر منجر به بروز چنین اثرات رنج‌آوری در رؤیاهای دِکوئینسی شده بود. با کنترل رؤیا می‌توان رنج و مشقت رؤیاها را از بین برد. شما نیز می‌توانید چگونگی کنترل کردن رؤیاهایتان را بیاموزید. خواست و اراده قادر است تغییراتی اساسی در محتوای رؤیاها ایجاد کند. به کارگیری روش‌های رؤیابینی سنوی (فصل ۵) و یوگی (فصل ۷) تا حد زیادی، این مهارت را در شما پرورش خواهد داد. با روش‌های مختلفی می‌توان با رؤیاهای وحشتناک و مخوف کنار آمد. دِکوئینسی نیز از یکی از همین روش‌ها استفاده کرد.

بسیاری از نویسندگان معاصر هم از رؤیاهایشان الهاماتی گرفته‌اند. در یکی از برنامه‌های ویژه کانال Discovery به نام «قدرت رؤیاها» که در سال ۱۹۹۴ پخش شد، «ایزابل آلنده»[۱] توضیح داد که برای پایان دادن به یکی از رمان‌هایش به نام «خانه ارواح»[۲] دچار مشکل شده است. «خانهٔ ارواح» اولین رمان «ایزابل» است که عنوان پرفروش‌ترین کتاب آن سال را به خود اختصاص داد. (اینجا به نظر می‌رسد که نویسنده بعد از برنامه دچار رؤیا شده است.)

«ایزابل» خواب دید پدربزرگش فوت کرده و او لباس سیاه پوشیده است و تمام اثاثیه اتاق هم به رنگ سیاه هستند. ایزابل کنار جسد پدربزرگش نشسته و دربارهٔ کتابش با وی صحبت می‌کند. با مشاهدهٔ این رؤیا ایده‌ای به ذهنش رسید و تصمیم گرفت، پایان داستان زندگی فامیلی‌اش را با مرگ پدربزرگ و با صحنه‌ای که در آن تا صبح در انتظار مراسم خاکسپاری، کنار جسد نشسته به اتمام رساند. به هر حال داستان وی موفق بود.

«ویلیام استیرون»[۳] نویسنده رمان «دنیای سوفی»[۴] در یکی از روزهای بهاری از خواب بیدار شد و تصمیم گرفت پروژهٔ کتاب قبلی‌اش را متوقف کرده و بر رمان معروفش

۱- Isabel Allende
۲- The House of Spirits
۳- William Styron
۴- Sophis's Choice

کار کند. الهام بخش این کتاب، یک رؤیا یا شاید بقایای یک رؤیا دربارهٔ زنی بود که در جوانی‌اش می‌شناخت. یکی از محققان رؤیابینی، داستان‌هایی از نویسندگان مختلف معاصر و نقش رؤیا در ایجاد اثر خلاقشان را جمع‌آوری کرده است. تحقیقات رؤیابینی چنین مشغله‌های جانبی‌ای را نیز در بر می‌گیرد. رؤیاپژوهانِ خلاق می‌توانند محتوای کلی نوشته‌های خود را مانند «دِکوئینسی» «آلنده» و «استیرن» ا ز رؤیاهایشان به دست آورند. یا اینکه مثل «کلریج» دست‌آوردهای محصولات خلاقانه‌ای را در رؤیاهایشان تجربه کنند. گاهی نیز رؤیابین خلاق در طی رؤیا، دستورات و روش‌هایی برای نوشتن رمان‌ها و کتاب‌ها دریافت می‌کند. به عنوان مثال، سقراط، «فیلسوف» بزرگ یونان در روزی که با نوشیدن جام زهر حکم مرگش را اجرا می‌کرد، چنین رؤیایی را تجربه کرده بود.(۱)

نویسندگان دیگری هم بوده‌اند که آثارشان تحت تأثیر رؤیاهای خلاق، خلق شده است. ثمرهٔ رؤیاهای خلاق به هیچ وجه به نوشتن محدود نمی‌شود.(۲) در بسیاری از آثار هنری «ویلیام بلیک» ردپایی از رؤیا به چشم می‌خورد.

یک بار که «ویلیام» به دنبال روشی ارزان برای حکاکی آوازهای مصورش می‌گشت،

۱- سقراط اظهار می‌کند رؤیاهایی تکراری داشته است که به وی اصرار می‌کرده‌اند موسیقی بنوازد و تعبیر سقراط از این رؤیاها تشویقی برای ادامه مطالعاتش در زمینه فلسفه بوده است. اما در زمان مرگ، وی سرودی روحانی به آپولو اضافه کرد و افسانهٔ ایزوپ را به صورت شعر درآورد. گویی رؤیایی از آن داشته است.

۲- یونانی کهن دیگری به نام سینه‌سیوس (Synesius) (۴۱۴-۳۷۳ پس از میلاد) که اسقف اعظم در شمال آفریقا بود، مطالبی در مورد تجربیات شخصی‌اش از حل و فصل مشکلات به وسیلهٔ رؤیاها نقل کرده است. فیلسوف و مقاله‌نویس فرانسوی، Voltaire (1694-1778) اظهار می‌کند یکی از سرودهایش را در رؤیا ساخته است و ادگارآلن‌پو شاعر و رمان‌نویس آمریکایی در مورد انتخاب موضوع داستان‌هایش در رؤیا گزارشاتی ارائه کرده است. شعر «ققنوس» از آ.سی.بنسون، مقاله‌نویس انگلیسی، نیز در رؤیا الهام شده است: یک نویسندهٔ تایلندی که هیچ تجربه‌ای در نوشتن نداشت معلمی روحانی را در یکی از رؤیاهایش می‌بیند که به وی یک عینک می‌دهد و می‌خواهد از آن برای نوشتن کتاب‌هایش استفاده کند. شاعر انگلیسی «فرانسیس تامسون» (۱۹۰۷-۱۸۵۹) رؤیاهایی از شعر و شاعری را در اثر مصرف مخدر تجربه کرده است: «... رؤیاهایی که به عنوان بدترین بخش واقعیت زندگی‌ام بوده‌اند.» وی اعتقاد دارد که مصرف مخدر بر کارهایش نیز تأثیر داشته است.

برادر کوچکش «رابرت» را که فوت کرده بود، در خواب دید. رابرت در خواب روشی جدید در حکاکی روی مس را به او یاد داد. «ویلیام» موضوع را مورد بررسی قرار داد و در نهایت همان روش پیشنهادی برادرش «رابرت» را به کار گرفت. معتقدین به پدیده‌های روحی و روانی، امکان ملاقات «رابرت» فوت شده را در طی این رؤیا با «ویلیام» تأیید می‌کنند. عده‌ای هم این ملاقات را به عملکرد ضمیر ناخودآگاه نسبت می‌دهند. به هر حال، با هر توضیح و توصیفی، «ویلیام» از طریق رؤیاهایش به راه حل بی‌نظیری دست پیدا کرد و درست در زمانی که در بیداری به دنبال یافتن راه حلی برای مشکلش بود در عالم رؤیا آن را دریافت نمود. چنین رؤیاهایی در زمینهٔ موسیقی نیز مشاهده شده است. «جوزپه تارتینی»[۱]، چنین رؤیاهایی را تجربه کرده است. او در سن ۲۱ سالگی در رؤیا دید که روحش را به شیطان فروخته و ویلونش را هم به او داده است:

حیرت زده شده بودم. او با مهارتی کامل، سوناتی[۲] بدیع می‌نواخت که زیبایی وصف ناشدنی‌اش فراتر از بی‌باکانه‌ترین تخیلات و تصوراتم بود. صدای نفس‌گیرش مرا در جذبه‌ای سحرانگیز فرو برده بود. بیدار شدم و ویولن را برداشتم، سعی کردم تا صداهایی را که شنیده بودم بنوازم، ولی بی‌فایده بود. بعدها قطعه‌ای به نام «سونات شیطان» نواختم. البته آن قطعه، از آن چیزی که در رؤیا شنیده بودم خیلی فاصله داشت!

با وجودی که «تارتینی» نتوانست تمام رؤیایش را عیناً در دنیای بیداری به مرحلهٔ ظهور برساند، محصول خلاق رؤیایش همان قعطهٔ «نغمهٔ شیطان» است. در اینجا مسئله قابل ذکر این است که «تارتینی» و دیگران در موارد مختلف تلاش می‌کردند، رؤیا را دقیقاً بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب به یاد آورند. پس دقت کنید که اگر پس از دیدن رؤیا با این فکر که صبح رؤیایتان را ثبت خواهید کرد بخوابید، حتماً بازنده خواهید بود و رؤیایتان را تا حد زیادی فراموش خواهید کرد.

۱- Giuseppe Tartini آهنگساز ایتالیایی و نوازنده ویلون (۱۷۷۰-۱۶۹۲)

۲- Sonata

پروفسور «هرمان وی. هیلپرِخت»[۱]، در زمینهٔ علم انسان‌شناسی[۲] بـه تـجربه و کشف عجیبی دست یافت. وی در یکی از بعدازظهرهای سـال ۱۸۹۳، روی نـقش و نگارهای دو قطعه سنگ عقیق انگشتری، که در خرابه‌های معبد بابلی‌ها یـافته بـود، سخت مشغول کار بود و می‌خواست از روی خط و خـطوط مـیخی[۳] روی انگشـترها، بفهمد سنگ‌ها مربوط به کدام زمان هستند. او دریافت که یکی از آنها متعلق به عصر قلع در حدود ۱۷۰۰ سال قبل از میلاد مسیح می‌باشد، اما نتوانست زمان بقیهٔ سنگ‌ها را تعیین کند. نیمه شب به تختخوابش رفت و با آنکه دربارهٔ طبقه‌بندی زمانی سنگ‌ها اطمینان کافی نداشت، رؤیایی دید:

یک راهب پیر قد بلند و باریک اندام دوران پیش از میلاد مسیح، حدوداً ۴۰ ساله، که عبایی ساده به تن داشت، به من اجازه داد وارد یکی از اتاق‌های جنوب شرقی معبد شوم و با من به اتاق کوچک و بدون پنجره‌ای که سقف کوتاهی داشت وارد شد. در آنجا جعبهٔ چوبی بزرگی به چشم می‌خورد. در کف اتاق سنگ‌های قدیمی و قیمتی، از جنس عقیق و لاجورد پخش شده بودند. به من گفت: «دو قطعه سنگی که به صورت جـداگـانه در صفحات ۲۲ و ۲۶ از آنها صحبت کرده بودید، متعلق به هم‌اند و در واقـع سـنگ‌های انگشتری نیستند. تاریخچه این دو سنگ این‌گونه است که یک بار شاه «کوریگالزو» (۱۳۰۰ پیش از میلاد) علاوه بر چندین قطعه عقیق و لاجورد، یک استوانهٔ عقیق حکاکی شده را نیز به عنوان ادای نذر به معبد بِل[۴] فرستاد. مدتی بعد، به طور ناگهانی به ما راهبان امر کردند که یک جفت گوشوارهٔ عقیق برای مجسمهٔ خدای نی‌نیب[۵] بسازیم. در آنجا هیچ عقیق پرداخت نشده‌ای در دسترس نبود، ما دچار وحشت زیادی شدیم و

۱- Hermann V. Hilprecht پروفسوری آشوری از دانشگاه «پنسیلوانیا» که در مورد رؤیا به کشفی عجیب دست یافت.

۲- anthropology

۳- خط میخی که توسط سومری‌ها در حدود ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد ابداع شد، به عنوان اولین فـرم نـوشتن بود. آنها علاماتی شبیه دایره و خط توسط یک قلم فلزی روی گل نرم می‌کشیدند و لوح گِلی بعداً سفت می‌شد.

۴- Bel

۵- Ninib

برای اجرای فرمان چاره‌ای جز بریدن استوانه نذری و تقسیم آن به ۳ قسمت نداشتیم. باید آن را به ۳ قسمت تقسیم می‌کردیم و با هر تکه حلقه‌ای می‌ساختیم که قسمتی از نوشته را روی خود داشت. با دو قطعهٔ اول، گوشوارهٔ مجسمهٔ خدا را ساختیم. آن دو قطعه سنگ قیمتی که زحمت زیادی برای تو ایجاد کرده‌اند، قسمت‌هایی از آن سنگ‌هاست و اگر آنها را کنار هم بگذاری به تأیید صحبت‌های من خواهی رسید، اما حلقهٔ سوم را در حفاری‌های خود پیدا نکردید و هرگز هم پیدا نخواهید کرد. با گفتن این کلمات، راهب ناپدید شد.... من از خواب پریدم و فوراً رؤیایی را که دیده بودم، برای همسرم تعریف کردم که مبادا آن را فراموش کنم. صبح روز بعد (روز یکشنبه)، یک بار دیگر قطعات را کنار هم گذاشتم و با دقت آنها را بررسی کردم. واقعاً عجیب بود. جزئیات رؤیایم دقیق و کامل بود. نوشته روی سنگ‌ها بدین مضمون بودند: «تقدیم به خداوندِ نی‌نیب، پسر «بِل»، از طرف حکمرانش «کوریگالزو» و شورای مذهبی بِل».

زمانی که «هیلپرخت» این رؤیا را دید روی طرح‌ها، خطوط و نوشته‌های سنگ‌های قدیمی کار می‌کرد. وی به موزه‌ای در «کنستانتینوپل»[1] رفت، قطعات اصلی در آنجا در مکان‌های مجزایی نگهداری می‌شدند. «هیلپرخت» دریافت که این قطعات به خوبی با هم جور بوده و همگی اطلاعات مربوط به رؤیایش را تصدیق می‌کنند. روشن‌بینی، الهام، سحر و جادو یا تصاویری واضح در رؤیایی برخاسته از ذهنی زیرک و غوطه‌ور در معمایی قدیمی!

این رؤیای غیرعادی، برای اولین بار در سال ۱۸۹۶ در نشریه «گزارشات وقایع انجمن تحقیقات روحی-روانی»، به چاپ رسید. علت چاپ این رؤیا توانایی تبلور عنصری روحی-روانی در رؤیا بود. استنتاج‌های مختلفی از موضوع وجود دارد، اما آنچه پرده از این راز سه هزار ساله برداشت، یک رؤیا بود. رؤیابینی که این راز را آشکار کرد، تا

۱- Constantinople

دقایقی پیش از به خواب رفتن هم در موضوع غرق شده بود.

اصل غرق شدن در موضوعِ رؤیاهای خلاق را می‌توان در دو دانشمند دیگر نیز که در زمینهٔ تخصصی خویش فعالیت زیادی داشتند، مشاهده کرد. یک شیمی‌دان آلمانی به نام «فردریک کِکوله»[1] که سال‌ها بر ساختار مولکولی بنزن کار می‌کرد، رؤیای خلاق خود را که در یکی از شب‌های سرد ۱۸۶۵ تجربه کرده است، به شرح ذیل گزارش می‌دهد:

دوباره اتم‌ها در مقابل چشمانم به چرخش درآمده و چشم ذهنم، به تصاویر تکراری و مشابهی خیره شده بود. ساختارهای مختلفی به صورت زنجیرهایی طولانی و نزدیک به هم در جلوی چشمانم ظاهر می‌شدند. همه چیز همچون مار، پیچ و تاب می‌خورد. ناگهان چیزی به نظرم آمد. یکی از مارها دُم خودش را به دهان گرفت. ساختار کلی‌اش به صورت تمسخرآمیزی در جلوی چشمانم پیچ خورد، گویی صاعقه به من اصابت کرده بود. بیدار شدم...

پس از مشاهدهٔ این رؤیا کِکوله دریافت که ساختار بَنزن یک حلقهٔ کربنی بسته است. این کشف، انقلابی در عرصهٔ علم شیمی بود. زمانی که وی در گردهمایی علمی سال ۱۸۹۰ این کشف را به همکارانش گزارش می‌کرد اظهار داشت: «آقایان، بیایید رؤیابینی را بیاموزیم تا شاید حقیقت را بیابیم.» وی به سادگی دیدن مار در رؤیا را براساس نمادشناسی فروید تعبیر می‌کرد! توجه داشته باشید که ککوله مدت زمانی رؤیاهایی مشابه از این دست را تجربه کرده بود و رؤیایش را به صورتی هیجان‌انگیز و ناگهانی معنی نکرده بود. چند دههٔ بعد در سال ۱۹۳۶، یک فیزیولوژیست آلمانی‌تبارِ مقیم آمریکا به نام «اُتو لویی» توانست به کمک یک رؤیای الهام‌گونه موفق به اخذ جایزهٔ نوبل فیزیولوژی و پزشکی گردد. قبل از کشف «لویی»، دانشمندان بر این گمان بودند که

۱- Friedrich A. Kekule

تکانه‌های عصبی به وسیلهٔ امواج الکتریکی در بدن انتقال می‌یابند. «لویی» طی صحبت‌هایی با همکارانش در این زمینه، نظریه‌ای مبنی بر اینکه شاید انتقال تکانه‌ها از طریق شیمیایی صورت می‌گیرد، ارائه داد. وی هیچ راهی برای اثبات این فرضیه نداشت و پس از مدتی مسئله از ذهن هوشیارش (حافظه خودآگاهش) خارج شد. اما در سال ۱۹۲۰ این فکر دوباره در ذهنش سر برآورد:

در آن سال، شب قبل از یکشنبه عید پاک، از خواب بیدار شدم و چراغ را روشن کردم، یادداشت‌هایی روی یک برگه نوشتم، سپس مجدداً به خواب رفتم. نزدیک ساعت ۶ صبح بود که به یاد آوردم شب گذشته، مسئلهٔ بسیار مهمی را آنچنان بد خط یادداشت کرده‌ام که نمی‌توانم آن را بخوانم. در ساعت ۳ صبح، دوباره همان موضوع را در خواب دیدم که طرح یک آزمایش برای صحه‌گذاری بر فرضیهٔ انتقال شیمیایی بود. فرضیه‌ای که ۱۷ سال پیش آن را ارائه داده بودم. فوراً از خواب بیدار شدم و به آزمایشگاه رفتم. مطابق آنچه در رؤیایم دیده بودم آزمایشی ساده روی قلب یک قورباغه انجام دادم. نتیجهٔ این آزمایش اساس و پایه‌ای برای تئوری انتقال شیمیایی تکانه‌های عصبی شد.

خواب دیدن لوئی در مورد آزمایش بر روی قلب قورباغه در دو شب متوالی نمونه‌ای است از یافته‌های اخیر آزمایشگاهی که به آن «همانندسازی جانبی»[1] می‌گویند. در این نمونه، بخش خاصی از رؤیا در زمانی خاص، تکرار شده است. در ضمن توجه داشته باشید که لویی در شب اول، به علت ثبت نامشخص خود، اطلاعاتی را از دست داد، ولی در شب دوم، همانند «تارتینی» که ویولن خود را محکم گرفت، فوراً به آزمایشگاه رفت و آنچه در خواب دیده بود را انجام داد. در فصل هشتم کتاب با شیوه‌های صحیح ثبت و نگهداری رؤیاهایتان آشنا خواهید شد.

قابل ذکر است که «لویی» دو سال قبل نیز آزمایشی در همین زمینه، ولی با هدفی

۱- Lateral Homology

کاملاً متفاوت تجربه کرده بود. گویی نتیجه آزمایش دو سال قبل و تلاش‌های هفده سال قبل از آن در این زمینه، آن شب به صورت رؤیا بر او ظهور پیدا کردند. مسئله قابل توجهی که در این کشفیات می‌توان مشاهده کرد این است که در حالت رؤیا وضعیتی به وجود می‌آید که افکار و وقایع پراکنده و متفاوتی که فرد در زمان‌ها و مکان‌های مختلف زندگی خود داشته است، با هم تلفیق می‌شوند و به کشفی واحد که برآیند همهٔ این افکار است تبدیل می‌گردند. همان طور که مشاهده کردید، در رؤیاهایی که موضوعشان قبل از رؤیابینی طراحی می‌گردد، شخص به صورت عمدی و آگاهانه در موضوع غوطه‌ور می‌شود و در رؤیاهای خلاقِ از پیش برنامه‌ریزی نشده، غرق شدن در موضوع همواره پیش از وقوع رؤیا رخ می‌دهد.

در ادامهٔ بحث، از رؤیابینان خوش‌اقبالی که خود به خود رؤیاهای خلاق می‌بینند، به سراغ رؤیابینانی می‌رویم که خود عملاً رؤیاها را به منظور به دست آوردن محصولات خلاق تحریک می‌کنند. خواهید دید که مراحل القای رؤیا در این نوع رؤیابینی، در رؤیاهای شما نیز کاربرد دارد.

همان طور که ملاحظه کردید، «توماس دِکوئینسی» در اثر مصرف مخدر به جای رؤیاهای خوشایند و دلپذیر، رؤیاهایی ترسناک را تجربه می‌کرد. یک نویسنده انگلیسی به نام «رابرت لویی استیونسون»[1] (۱۸۵۰-۱۸۹۴) تجربهٔ جالب دیگری دارد. استیونسون در دوران کودکی همواره از کابوس‌های شبانه‌اش در رنج و عذاب بود. ولی از زمانی که مسئلهٔ کنترل رؤیابینی را فراگرفت، همواره رؤیاهای جالبی را تجربه می‌کرد. خاطراتی از زندگی رؤیایی او به جا مانده است. در کودکی از ترس دیدن کابوس‌های شبانه هر شب با خود جدالی درونی داشت، سعی می‌کرد کاری کند تا خوابش نبرد؛ اگر خوابش می‌برد با حالتی همراه با ترس و وحشت از خواب می‌پرید و به پرده اتاق

۱- Stevenson

می‌چسبید و از ترس زانوهایش را بغل می‌کرد. هنگامی که بزرگ‌تر شد، هنوز مشکلات، بدبختی و تیره‌روزی رؤیاهایش حل نشده بودند، ولی کمتر از قبل در کابوس‌هایش می‌ترسید. زمانی که در «ادینبرگ» دانشجوی پزشکی بود، به دلیل رنجی که از رؤیاهای شبانه می‌کشید به پزشک مراجعه کرد و از آن پس، رؤیاهایش معمولی‌تر شدند.

در نهایت، «استیونسون» می‌توانست تغییرات زیادی در رؤیاهایش ایجاد کند. او با افسانه‌هایی که برایش بسیار مطلوب و خوشایند بودند، داستان‌های خیالی‌اش را تغییر می‌داد و رؤیا می‌دید. کار به جایی رسیده بود که از یک داستان‌سرا به نویسنده‌ای حرفه‌ای تبدیل شد و داستان‌هایش به چاپ می‌رسیدند. کابوس‌های شبانه‌اش دیگر ناپدید شده بودند. با کمک دوستان رؤیایی‌اش که آنها را «آدم کوچولوها» معرفی می‌کرد، داستان‌هایی برای عرضه به بازار می‌نوشت. او در یک برههٔ زمانی تحت فشار شدید مالی قرار گرفته بود: «...آدم کوچولوها یک دفعه شروع به حرکت و جنبش کردند، تمام شب سعی می‌کردند در صحنهٔ روشن تئاتر ستونی از داستان‌ها را بچینند. ترس و وحشتی وجود نداشت. دیگر اثری از قلب و پوستِ کنده شدهٔ سر نبود. به جایش تشویق بود و تحسین، شادی بود و سرور؛ گویی همهٔ شهرت و افتخار نصیب من می‌شد. با شادمانی عظیمی، در حالی که فریاد می‌زدم «پیدایش کردم، همینه» از خواب بیدار شدم.» حالت بیدار شدن «استیونسون» نسبت به حالت «دِکوئینسی» که می‌گفت «من دیگر نمی‌خوابم!» بسیار متفاوت است. البته «استیونسون» اظهار می‌کند که در مواردی داستان‌هایی را در رؤیا تجربه کرده که برای عرضه به بازار مناسب نبوده‌اند.

«استیونسون» می‌گوید: «این آدم کوچولوها مطالب جالبی در اختیارم می‌گذارند و داستان‌هایی می‌گویند که سبک به کار رفته در آنها از سبک خودم هم بهتر است. گاهی قسمت‌هایی از یک داستان را همانند یک سریال برایم به نمایش می‌گذارند و مرا از پایان ماجرا بی‌خبر نگه می‌دارند.» شاید آدم کوچولوهای «استیونسون» حالت رؤیایی وی را در بهترین حالت و با جزئیات کامل نشان می‌دادند.

بخش‌هایی از داستان «دکتر جکیل و مستر هاید» توسط آدم کوچولوهای «استیونسون» ایجاد شد. وی قسمت‌هایی از آن را توضیح می‌دهد: مدت‌های زیادی در پی نوشتن داستانی بودم که بتواند حس قوی هستی دوگانهٔ بشر را که بسیاری اوقات بر ذهن هر موجود متفکری سایه می‌افکند، توضیح دهد.

وی در باب این موضوع دست‌نوشته‌هایی داشت، اما چندان از آنها راضی نبود. بنابراین آنها را از بین برد. پس از مدتی وقفه به دلیل مشکلات مالی، فکر کردن به این موضوع را مجدداً از سرگرفت:

مدت دو روز خیلی سخت و شدید ذهنم را برای طرحی درگیر کرده بودم. شب دوم منظره‌ای را در پنجره دیدم. منظره دو نیمه شد و در آن «هاید» که به دلیل انجام جنایتی تحت تعقیب بود، با خوردن پودری جلوی چشم همه تعقیب‌کنندگانش تغییر شکل داد. بقیه داستان را در بیداری نوشتم، هر چند که فکر می‌کنم می‌توانم ردپایی از آدم کوچولوها در آن بیابم.

«استیونسون» بدون فکر داستان‌هایش را با بهترین کلمات و جملاتی که به ذهنش می‌رسید می‌نوشت. قلمش را در دست می‌گرفت، پشت میز می‌نشست و دست‌نوشته هایی که وی را مشهور ساخته بودند و تمام مطالبی را که آدم کوچولو هایش در نوشتن آنها سهمی داشتند، پست می‌کرد و هزینه پست را می‌پرداخت. در زندگی رؤیایی «استیونسون»، نکات مهم بسیاری برای رؤیابینان خلاق وجود دارد. در مرحله اول، وی توانست به شکلی موفقیت‌آمیز با تصاویر رؤیایی ترسناک روبه‌رو شده و آنها را به دوستانی رؤیایی تبدیل کند. در فصل ۵ با رؤیابینان سنوی آشنا خواهید شد و درخواهید یافت که آنها چگونه این حالت تغییر را به شکلی سیستماتیک انجام می‌دهند. «استیونسون» خودش به این تکنیک رسید. گه‌گاهی برای افراد مختلف نیز ممکن است این اتفاق افتاده باشد. شما نیز می‌توانید دوستان رؤیایی‌تان را به کار بگیرید.

«استیونسون» نیز همانند بسیاری از رؤیابینان خود را در موضوع مورد علاقه‌اش غوطه‌ور می‌ساخت: «مدت دو روز برای دستیابی به طرحم، ذهنم را شدیداً با موضوع درگیر ساختم...» به مدت زمان اشاره شده توجه کنید: دو روز. خواهید دید که این دو روز چقدر اهمیت دارد. برای اینکه رؤیابین در موضوع مورد علاقه‌اش کاملاً غرق شود، باید زمانی را بدان اختصاص دهد. اغلب در سمینارهای رؤیابینی، خودم و شاگردانم با قوانین خاصی از کنترل رؤیا روبه‌رو شده‌ایم که برای فهم کامل‌تر آنها زمان بیشتری لازم است.

موفقیت «استیونسون» در نوشتن داستان‌هایی پرفروش و قابل‌عرضه به بازار، تنها بخشی از نتیجهٔ درگیر شدن عمیقش با موضوع بوده است. وی عمداً برای دیدن چنین رؤیاهایی طرح و نقشه می‌کشید و به خودش تکلیف می‌داد. زمانی که او مهارت کنترل رؤیابینی را در خودگسترش داد، خلق داستان‌های پرفروشِ دلخواهش کاملاً عادی شده بود. نویسنده بریتانیایی، «الدوس هاکسلی»[1]، به آدم کوچولوهای «استیونسون» رشک می‌برد. ولی هر کدام از ما قادر هستیم رؤیاهایمان را به‌گونه‌ای تنظیم و طراحی کنیم که در جهت منافعمان به ما کمک کنند. البته برای افزایش مهارت‌های هوشیاری نیاز به تمرین داریم. زمانی که کنترل رؤیا را در خود پرورش می‌دهید، رؤیاهای خلاق به خوبی، حتی بیشتر از آنچه خودتان باور دارید، تحریک می‌شوند.

هنرمندان نیز با الهام گرفتن از رؤیاهایشان محصولات خلاقانه‌ای تولید کرده‌اند. برخی از آنها عمداً رؤیایی از نقاشی کردن را تحریک نموده‌اند. یک انسان‌شناس که تخصص‌اش در محدودهٔ آسیای شرقی است اعتقاد دارد که اکثر نقاشی‌های افسانه‌ای در هنر شرقی از رؤیاها نشأت گرفته‌اند. وی مثال‌هایی از نقاشی‌های مشهور چینی که از رؤیاها الهام گرفته‌اند را بیان می‌کند.[2] برخی از هنرمندان مدرن امروزی مثل «جاسپر

۱- Aldous Huxley

۲- Laufer رؤیای Wu Ting (۱۲۶۶-۱۳۲۴ قبل از میلاد) یکی از حکمرانان سلسلهٔ Yin یا Shang را

(ادامه در صفحه بعد)

جان»[۱] شهرت خود را از طریق برخی آثار ویژه خود که ریشه در رؤیاها داشته‌اند، به دست آورده‌اند. شما نیز می‌توانید برای خلق تصاویر عجیب و غیرعادی به رؤیاهایتان رجوع کنید. وقتی که مهارت‌های رؤیابینی خلاق را در خود گسترش دهید، بـه راحـتی می‌توانید خود را با موضوع مورد علاقه‌تان سرگرم کنید و دربارهٔ آن رؤیا ببینید. می‌توانید ذهن خود را برای رؤیایی خاص، آماده کنید. رؤیای مورد علاقه‌تان را تجربه نمایید و آن را به وضوح در ذهن بیدارتان، نگه دارید، تا در زمان مناسبی، آن را ثبت کنید. در قبیلهٔ سنوی (فصل ۵ را ملاحظه کنید)، رؤیابینان به شکل مؤثری تـصاویر خـلاقانه تـولید می‌کنند. در ادامه با چگونگی امکان ایجاد رؤیاهای خلاق بیشتر آشنا خـواهـید شـد. رؤیابینان معمولی می‌توانند چگونگی دیدن رؤیاهای خلاق در موضوع مورد علاقه خود را بیاموزند؛ رؤیابینان شاعر، شعر و ویولونیست‌ها، صدای ویولن می‌شنوند و ریاضی‌دانان رؤیایی از حل معادلات می‌بینند. باید گفت که شاعران، رؤیایی درباره حـل مـعادلات نمی‌بینند (حداقل می‌توان گفت در اغلب مواقع این مسئله رخ نمی‌دهد!). با توجه بـه محصولات خلاقانه‌ای که توصیف شد، در همگی آنها، چه رؤیاهای برنامه‌ریزی شده و چه رؤیاهای برنامه ریزی نشده، رؤیابین در موضوع رؤیایش، هوشیارانـه فـعال است. رؤیابینان عادی هم می‌توانند رؤیاهایی خلاق در زمینهٔ کاری خود تجربه کنند. شما نیز می‌توانید با روندی مشابه، ایده‌ای برای یک پروژه تحقیقاتی، طرح چیدمان جـدیدی

گزارش می‌دهد. معلم سالخوردهٔ امپراتور، فوت کرده بود. بنابراین وی خواست رؤیایی ببیند که معلم بعدی‌اش را به او نشان دهد. او طرحی از آن مرد را در رؤیایش دید و به یک کارگر معمولی که شبیه آن تصویر بود پست وزارت داد. نقاشی رؤیایی دیگر، نقاشی «سفر رؤیایی به جهان دیگر» است که Huitsung آن را تجربه کرده بود. راهب بودایی کوان هیو (۹۱۲-۸۳۲ بعد از میلاد) در کشیدن تصویر آرات‌ها، گروهی از شاگردان بودا، تخصص داشت. از آنجایی که آنها هندی بودند، برای چینی‌ها عجیب به نظر می‌رسیدند. بسیاری از نقاشان آنها را همان طور که بودند می‌کشیدند، ولی تصاویر کوان هیو بسیار متفاوت بود؛ مبالغه‌آمیز با سَری تپه‌ای مانند، ابروانی بلند و...

وی اظهار می‌کند که قبل از خواب عبادت کرده و چنین رؤیای مقدسی دیده است و تصویر را در ذهنش داشته و آن را کشیده است. طرح‌های ثانویه از آنچه کوان هیو کشیده بود، همه نگهداری و حفظ شده‌اند.

۱- Jasper John

برای اتاق بچه‌ها، یک تبلیغات مناسب و جدید، یک طرح جدید برای لباس و... را در رؤیاهایتان تجربه کنید. وقتی ایده‌ای دست اول باشد، خلاقیت نیز در آن هست. موضوع مورد علاقهٔ شما هر چه باشد، می‌توانید رؤیایی خلاق از آن تجربه کنید. البته گه‌گاهی رؤیاهای هنری و خاصی برای رؤیابینان معمولی نیز رخ می‌دهند. در این حالت، محصول رؤیا از نظر شخصی، مفهومی خاص برای رؤیابین به همراه خواهد داشت. خود من در رؤیاهای ثبت شده‌ام نمونه‌هایی از محصولات خلاقانه می‌دیدم که اکثر آنها از قبل طرح نشده بودند؛ برخی از آنها هم برایم بسیار تعجب‌آور و غیرعادی بودند. من شاعر نیستم و تنها تجربه‌ای که در این زمینه داشتم شعری است که روی کارت تولد یکی از خویشاندانم نوشتم. ولی گه‌گاهی اشعاری در رؤیاهایم ظاهر می‌شوند که خودم می‌دانم کاملاً بکر و دست اولند و واقعاً نمی‌توانم برایشان ارزش تعیین کنم (البته اشعار من هیچ‌گاه به پای اشعار «گوبلای‌خان» نخواهند رسید). شعر باعث بروز احساساتی بسیار قوی در من می‌شود. به عنوان مثال، یک روز که وضعیت روحی مساعدی نداشتم و هوا هم مناسب با حال درونی‌ام بارانی بود، ناراحت و غمگین به تختخوابم رفتم. در عالم رؤیا، تلفن زنگ زد، مرد مورد علاقه‌ام بود. با شنیدن صدای او احساس آرامش کردم. رؤیایم را بدین شرح یادداشت کردم:

رؤیایی عجیب و دلپذیر است. می‌خواهم مقداری دارو از داروخانه تهیه کنم، ولی تمام مغازه‌ها بسته‌اند. حالا در آشپزخانهٔ خانهٔ مادرم هستم (جایی که دوران نوجوانی‌ام را در آنجا گذرانده‌ام). روی کلیه وسایل آشپزخانه لایه‌ای از گرد و غبار نشسته است. انگشتم را روی گرد و غبار بشقابی می‌کشم، از کثیفی‌اش می‌ترسم. صدای پایی از زیرزمین به گوشم می‌رسد. گویی کسی دارد از پله‌ها بالا می‌آید. در باز می‌شود. بله مرد مورد علاقه‌ام است. او همیشه ریشی نقره‌ای رنگ دارد (البته در آن زمان می‌بینم که ریش ندارد). با لباس ابریشمی نقره‌ای رنگی که به تن می‌کند، عجیب به نظر می‌رسد. در دستانش گربهٔ ایرانی زیبایی با موهای شانه زده و درخشان می‌بینم. به من نزدیک می‌شود و من

احساس عظمت و بزرگی می‌کنم. با من دربارهٔ نقاشی زیبای یک دختر و گربه‌ای شبیه آنچه در دستش است صحبت می‌کند؛ شعری را از بَر می‌خواند. شعرش واقعاً بدیع و زیبا به نظر می‌آید. تلاش می‌کنم آن را به خاطر بسپارم. با بیتی از شعر که هنوز هم در ذهنم هست از خواب بیدار می‌شوم. واقعاً گیج شده‌ام، بین آن همه کثیفی و شلوغی و در آن خانهٔ قدیمی و در آن زیرزمین، آن همه زیبایی از کجا آمده است:

در این شهر زیر سیل مانده
در این درد جانکاه، صدای مرا بشنو
در جنگل‌های در هم شکسته از نزاع، صدای مرا بشنو
صدای مرا بشنو
من کوه تو هستم...[۱]

در سطح عینی و ملموس قضیه، «صدا»[۲] در شعر رؤیایم نشان‌دهنده تماس تلفنی، و از نظر نمادین به مفهوم حضور و صلابتِ همچون کوهِ مرد مورد علاقه‌ام بود.

آن شعر تا اعماق وجودم نفوذ کرده بود. حتی پس از گذشت سال‌ها، هنوز اثر تکان‌دهنده آن را احساس می‌کنم. شاید این مسئله ناشی از زیبایی شعر نباشد (البته قادر به قضاوت نیستم)، بلکه مربوط به زیبایی این ارتباط باشد. ارتباط بین نیازی که از بیرون پاسخ داده شده بود و نیرویی که در درونم احساس می‌کردم. واقعاً قادر نیستم احساساتم را بیان کنم، احساسی که در آن رؤیا داشتم. آن شعر و یا پتانسیل شاعری ورای مهارت‌های من بود.

۱- Montevideo

۲- در متن انگلیسی شعر این بند تکرار می‌شود: Hear my call، و از آن جایی که معنی دیگر call در زبان انگلیسی تماس تلفنی است نویسنده به نحوی این دو معنی را به هم ربط داده است.

این رؤیا بسیار شبیه به رؤیاهای روش سنوی است. من قبل از آشنایی با این روش، این رؤیا را دیدم و در آن با محیط کثیف زیرزمین روبه‌رو شدم؛ زیرزمین کثیفی که موش‌هایش به اندازهٔ یک گربه بودند و در آن شب سرد به آشپزخانه آمده بودند تا غذا بدزدند. شاید تصاویر رؤیایی آن زیرزمین باید ترسناک می‌بود، ولی رؤیای آن شب همراه با زیبایی خاصی بود و هدایای ارزنده‌ای را به همراه داشت. من در آن رؤیا همانند رؤیابینان سنوی نیازی به پرسیدن سؤال نداشتم و برای دریافت هدیه‌ام هم درخواستی نکردم. رؤیایی عمیق و رضایت‌بخش بود. توجه داشته باشید که در این رؤیا من بر شعر تمرکزی ندارم، بلکه بر احساسی که رؤیا از آن ناشی شده بود صحبت می‌کنم. در شرایط دیگری رؤیایی دیگر دیدم:

با دختر کوچکم در حال خرید از مغازه هستیم. در صف صندوق ایستاده‌ایم و مرد صندوقدار می‌خواهد سرمان کلاه بگذارد و بابت اجناسی که تازه بهای آنها را پرداخت کرده‌ایم مجدداً پول بگیرد. دلیل مسئله این است که اجناس نفر قبل از ما هنگام خرید با اجناس ما کمی قاطی شد و مجبور شدیم قبض خرید دیگری تهیه کنیم. صندوقدار یک جنس را یک بار ۲ دلار و بار دیگر ۳ دلار حساب کرد. بسیار عصبانی هستم. صندوقدار را می‌گیرم و سرش فریاد می‌کشم و به وی می‌گویم که می‌خواهم وی را در حمام بیندازم و بدن عریانش را با پر غلغلک بدهم. او را بلند می‌کنم و بالای اتاقی که شبیه سالن رقص است می‌چرخانم. تزیینات خیالی را روی سقف می‌بینم. من آن مرد را در هوا می‌چرخانم و از ارتفاع بلندی به زمین می‌اندازم. تکه تکه می‌شود. از آن بالا می‌گویم:

پس هر که مرا آزار رساند
این‌گونه می‌افتد
و له می‌شود

«چنین باد» ۱۹۷۰/۱۰/۷

به محض بیدار شدن علت عصبانیت و ناراحتی‌ام کاملاً روشن شد. احساس کردم حالتم کاملاً قابل توجیه است. آن شعر تا حدی احساسات مرا توضیح می‌داد. مسئله جالب دیگر این بود که اخیراً شعری را خوانده بودم که شخصی در رؤیایش تجربه کرده بود، شاید این مسئله سبب شده بود آن شعر بدون اینکه آگاهانه طراحی‌اش کرده باشم شکل بگیرد.

گاهی هم شعرهای همراه با موزیک در رؤیاهایم ظاهر می‌شوند. البته گرایش من به موسیقی کمتر از شعر و شاعری است. گاهی اوقات با شنیدن موسیقی رؤیاهایم اشک می‌ریزم که شاید این حالت فقط خاطره‌ای از اپراهایی است که از آنها لذت برده‌ام. از آنجایی که وقتی بیدار می‌شوم ابزاری برای یادداشت آنها ندارم، آنها در نور صبحگاهی همچون باد محو می‌شوند، راهی هم برای فهم واقعی‌شان ندارم. یک بار در رؤیا قطعه‌ای زیبا نواختم که تاکنون آن را نشنیده بودم[1]. وقتی بیدار شدم تنها طنین موسیقی را به یاد داشتم. بدون شک، اگر مهارت ثبت موسیقی را در خود پرورانده بودم، می‌توانستم تمام ملودی‌ها را به یاد آورم و بنوازم.

پیشنهاد نمی‌کنم رؤیابینان عادی سعی در مشاهدهٔ رؤیاهایی از شعر و موسیقی داشته باشند. (مگر آنکه خودشان واقعاً به این مسئله علاقه‌مند باشند.) البته رؤیابینان عادی توجه داشته باشند که اگر در رؤیایی شعر و موسیقی را به صورت خودانگیخته و بی‌اختیار تجربه کردند، این تجربه ارزش شخصی خاصی برایشان داشته و شایستهٔ توجه خاصی هم می‌باشد. در فصل بعد خواهیم دید که آوازهای رؤیا، در زندگی سرخ‌پوستان آمریکا بسیار حائز اهمیت بوده است. آوازهایی که نوجوانان در رؤیاهای خود داشتند، تبدیل به ترجیع‌بند زندگی‌شان می‌شد، بدین مفهوم که آنها را در زمان‌های پرفشار و پردغدغه زندگی مثلاً در جنگل‌ها به کار می‌بردند و یا برای بیدارسازی

۱- "Celia Delwa Fawcetl"

نیروهای روحی از آنها استفاده می‌کردند. رؤیابین، آواز در رؤیـا را، بـه صـورت نـیروی احساسی قدرتمندی، حس می‌کند. به اشعار و آوازهایی که در رؤیاهایتان ظاهر می‌شوند توجه خاصی نشان دهید. ممکن است آنها به شما کمک کنند تا با منبع عظیم قدرت درونی‌تان تماس برقرار کنید.

یکی از دانشجویانم که مهارت فوق‌العاده‌ای در موسیقی داشت، توانست ملودی‌های آهنگی را که در رؤیا دیده بود، در سمینار رؤیابینی خلاق به یاد آورد. اگر چه هنوز یکی از خطوط حامل[1] خالی بود و او در آرزوی آن بود که نت‌های خالی را به یاد آورد و آهنگ را کامل کند، ولی برای اولین بار توانسته بود، برخی از نواها را دریافت کند و حـتی شـعر آهنگ را هم بسازد. او فهمید که موسیقی‌های رؤیاهایش حالات مختلف وی را نشان می‌دهند و اغلب، به صورت ملودی‌های مینور (مربوط بـه حـالات یأس و نـاامـیدی)، ملودی‌های پریشان (در حالات عصبانیت) و یا ملودی‌های نوستالژیک[2] (در ارتباط با اشتیاق و آرزو) بودند. او آوازهایی را که در رؤیا دیده بود، با همراهی گروه و با گیتار نواخت. کیفیت رؤیاگونهٔ آوازها کاملاً محسوس بود. زمانی که شما نیز تجربهٔ نواختن و موسیقی را در رؤیاهایتان داشته باشید، این نیروی فوق‌العاده را احساس خواهید کرد.

بعضی از دانشجویانم که ذوق هنری دارند، تصاویری از رؤیاهایشان خلق می‌کنند. برخی از آنها می‌گویند که در رؤیا در گالری‌های هنری قدم می‌زنند و نقاشی‌های عجیب و جالب را تماشا می‌کنند و زمانی که بیدار می‌شوند آن نقاشی‌ها را می‌کشند. برخی دیگر نیز برای دیدن چنین رؤیاهایی برنامه‌ریزی می‌کنند، مثلاً می‌گویند: «امشب می‌خواهم دربارهٔ موضوعی خلاق، رؤیا ببینم»... یا اینکه «می‌خواهم در رؤیاهایم یک طرح جالب ببینم.» اغلب دانشجویانم به این فهم رسیده‌اند که آنچه می‌خواهند نه تنها در رؤیا بلکه در بیداری نیز به تحقق می‌پیوندد.

۱- خط حامل، خطی است که نت‌های موسیقی را بر آن می‌نویسند.
۲- nostalgic

«استفان لابرج»، یکی از رؤیابینان برجسته در زمینه رؤیابینی آگاهانه، گاهی قاب عکسی خالی، کنار تختش می‌گذاشت و به هنگام خوابیدن به خود یادآور می‌شد به قاب عکس نگاه کند. هر زمان در هنگام خواب قاب عکس را با تصویر مشـاهده مـی‌کرد، می‌فهمید در حال دیدن رؤیاست و ماجراهای رؤیایش را دنبال مـی‌کرد. وی بـه ایـن طریق، تصویری را که مشاهده کرده بود در زمان بیداری‌اش می‌کشید. هنرمند رؤیابینِ دیگری به نام «فریبا بگذاران»[1] گاهی اوقات در رؤیابینی آگاهانه‌اش در پی بازدید از گالری‌های هنری بود. وی در این گالری‌ها به دنبال نقاشی‌های ناب و جدیدی می‌گشت تا در بیداری آنها را به تصویر بکشد. ممکن است تصاویر جذاب رؤیاهایتان، الهام‌بخش طرح‌هایی در بیداری شما شوند.

دفترچه یادداشت رؤیاهایم پر از نقاشی‌ها، مجسمه‌ها و کتاب‌های رؤیایی، تصاویر، اشکال و نمادهای عجیب و غریب است. قابل ذکر است که من کمی مهارت هنری دارم و دیدن چنین رؤیاهایی آن قدرها هم عجیب نیست، ولی به طورکلی در بیداری توجه چندانی به هنر ندارم. شاید براساس آنچه که در رؤیاهایم ظاهر می‌شود باید در زمان بیداری هم، توجه بیشتری به هنر نشان دهم.

همان طوری که در فصل ۹ توضیح داده خواهد شد، ممکن است که یک رؤیـابین عادی برای مشاهده رؤیایی هنرمندانه، هیچ طرح و برنامهٔ قبلی نداشته و خیلی ساده رؤیایی در این زمینه ببیند. در این صورت، برای آن شخص تصاویر مشاهده شده ارزش زیادی خواهند داشت. دانشجویانم به اندازه‌ای که در مورد خلاقیت‌های هنری تجربه داشته‌اند، درباره حل مسائل و مشکلات در رؤیاها گزارشی نداده‌اند. شاید هم اکثر کسانی که در کلاس‌های رؤیابینی خلاق شرکت کرده بودند، در واقع بیشتر برای تجربه رؤیاهای خلاق هنری آمده بودند.

۱- Fariba Bogzaran

تعداد دیگری از دانشجویانم رؤیاهایی از حل مسائل ریاضی تجربه کرده بودند. جالب این بود که آنها در بیداری در حل مسائل ریاضی ناتوان بودند. تعدادی دیگر نیز با تجربه رؤیاهایی در زمینه مهارت‌های خاص، پیشرفت‌هایی به دست آورده بودند. مثلاً یکی از دانشجویانم شب قبل از بازی تنیس، رؤیایی از تمرینات تنیس را تجربه کرده بود و روز بعد در یک بازی واقعی توانایی‌اش واقعاً افزایش یافته بود. «جک نیکولاس»، گلف‌باز حرفه‌ای، رؤیایی را تجربه کرد که به کمک آن توانست با نگه داشتن چوب گلف به شکلی متفاوت، ضربه‌های بهتری به توپ بزند.

بله، همان طوری که رؤیاها، در خلاقیت‌های هنری تجارب ارزنده‌ای در اختیارتان می‌گذارند، می‌توانند راه‌حل‌های عملی خلاقانه‌ای نیز ارائه دهند.

در زمینهٔ ارتباطات شخصی و حل مسائل و مشکلات فردی، گزارش‌ها و تجارب بسیاری رسیده است. این مسئله به خصوص در رؤیابینی سنوی بسیار مشاهده می‌شود.

من به عنوان یک روان‌شناس بالینی و علاقه‌مند به تأثیر آگاهی بر رؤیاها، بر دیدن رؤیاهای خاص خود کوشش کرده‌ام و شما با مطالعه بخش ۲ کتاب با عنوان «چگونه در رؤیاهایمان هوشیار باشیم؟» می‌توانید در مورد میزان موفقیت این تلاش‌ها قضاوت کنید:

دانشجویانی که اصول و قواعد ارائه شده در این کتاب را مطالعه و اجرا نموده‌اند، تجارب مشابهی را گزارش کرده‌اند. تجاربی در دنیایی جدید، دنیایی که قبلاً بسیار مبهم و ناشناخته می‌دانستند.

دنیایی که هر چقدر با آن بیشتر آشنا می‌شویم، از ترس و اضطرابمان کاسته می‌شود و زیبایی‌های بیشتری را مشاهده خواهیم کرد. جایی که در حیاط خانه الماس خواهیم داشت و «کبودمرغ»[1] روی درخت خانه‌مان خواهد نشست. زمانی که به خاطر آوردن و

۱- bluebird نوعی پرندهٔ مهاجر در آمریکای شمالی

ثبت رؤیاهایتان را تمرین کنید، اولین قدم به سوی توانمندسازی خود برای استفاده از حداکثر میزان توانایی و قدرت خلاقیت‌تان را برداشته‌اید. هنگامی که مهارت‌های مربوط به دیدن رؤیاهای مورد علاقه‌تان را تمرین می‌کنید بهتر و بیشتر از روز قبل قادر خواهید بود استعدادهای بالقوه خود را بیدار کنید و از آنها بهره‌مند شوید.

عناصر ایجاد محصولات خلاق، اطراف ما و در همه جا خصوصاً در درونمان حضور دارند. همه چیز اینجاست، همهٔ آن چیزی که نیاز داریم تا ترکیبی جدید و خلاقانه را شکل دهیم اینجاست. بزرگ‌ترین مانع در این مسیر، عادت‌ها و روش‌های آشنا، کهنه و قدیمی است که به آن خو گرفته‌ایم.

در زمان کودکی، توانایی مشاهده و دیدن موضوعات به‌گونه‌ای متفاوت، در ما سرکوب می‌شود. ما می‌آموزیم چنان «مناسب» رفتار کنیم که فکر کردنمان به چارچوب‌های مورد قبول تنزل پیدا می‌کند. بنابراین آن سیالیتی که لازمهٔ خلق ایده‌های جدید است از بین می‌رود و جای آن را سختی و انجماد می‌گیرد. اگر خیلی خوش شانس باشیم، چند قطره‌ای از این جریان سیال را در خود نگه می‌داریم.

تفکر خلاقانه هنوز در دنیای رؤیاها در دسترس ماست. در دنیای رؤیا، عناصر و تصاویر عجیب و غریب، خیلی ساده و راحت با هم ترکیب می‌شوند و علی‌رغم عجیب بودنشان، آشنا به نظر می‌آیند. این ماهیت و جوهرهٔ خلاقیت است. اگر بتوانیم آن را تشخیص داده و به کار ببریم، می‌توانیم خلاقیتی را که به بند و تصرف در آمده و طی سال‌ها به ما آموزش داده نشده است، نجات داده و یاد بگیریم.

اصول کنترل رؤیا، که از تجارب رؤیابینان خلاق قدیمی به دست آمده، بسیار شبیه یک پروسه خلاق است.[1] رؤیابینانی که عمیقاً با موضوع مورد علاقهٔ خود درگیر هستند،

۱- طبق نظر Fabun، محققان بسیاری اعتقاد دارند روند خلاقیت شامل مراحل ذیل می‌شود:
ایجاد انگیزه: شخص باید آرزوی خلق چیزی را داشته باشد. باید کنجکاو باشد و بخواهد خودش را بیان کند و یا

(ادامه در صفحه بعد)

سه مرحله را در کار خود تجربه می‌کنند: ۱) انگیزش برای عملی خلاقانه ۲) به دست آوردن اطلاعات مناسب و مرتبط با موضوع ۳) تلاش‌های اولیه برای ترکیب چیزی جدید. ذهن رؤیایی به دست و پنجه نرم کردن با موضوع ادامه می‌دهد و شخص تصور می‌کند در حال حل مسئله است. وی احساس می‌کند که راه‌حل‌هایی روشنفکرانه به ذهنش می‌رسد. اغلب، چنین حالاتی یا در طی رؤیا و یا پس از آن برای شخص اتفاق می‌افتد. البته دقت داشته باشید که یک «رؤیای فوق‌العاده»[1] همیشه راه حل درست مسئله را به ما نمی‌گوید. رؤیابینانی بوده‌اند که پس از خواندن یادداشت‌های میان‌خواب خود به کلی مأیوس شده‌اند، مثلاً یک رؤیابین گزارش می‌کند که در رؤیایش راه حل مشکل خود را دیده است، اما پس از خواندن یادداشت‌هایش در صبح آن روز متوجه شده که آنچه نوشته است جملاتی بی‌ربط بوده‌اند. تمام رؤیاهای فوق‌العاده نیز نیاز به بررسی و بازبینی دارند.

هر چه میدان تجارب خلاق شخص بیشتر و وسیع‌تر باشد، شانس بیشتری برای شکل‌دهی به ترکیبات جدید و خلاقانه‌تر دارد. رؤیا حاصل طیف وسیعی از تجربیات است، نه فقط بخش کوچکی از آن. باید سعی کنیم تجارب بیشتری کسب نماییم، ولی در عین حال باید گفت، تجربیات درونمان بسیار بیش از آن چیزی است که از آن آگاهی داریم. با توجه به تنوع تجارب، تصاویر به خاطرمانده و احساساتمان می‌توانیم تولیدات

پول بیشتری بخواهد یا علاقه‌مند باشد راه حل مشکلی را بفهمد. به هر حال باید دلیلی برای خلق داشته باشد.
آماده شدن: اطلاعات مربوط به مشکل را با تجارب، تحقیقات یا تجربه جمع‌آوری می‌نماید.
تغییر: پس از آنکه اطلاعات جمع‌آوری شد، شخص خلاق در ذهن یا بر کاغذ، عناصر آن را به هم پیوند می‌زند و سعی می‌کند به تحلیل الگوی جدیدی بپردازد.
نهفتگی: معمولاً راه حل یک دفعه ظاهر می‌شود. شخص دست از تلاش می‌کشد و به کار دیگری مشغول می‌شود و ذهن ناخودآگاهش به این کشمکش ادامه می‌دهد و بر موضوع کار می‌کند.
اشاره‌ها: یک احساس ناگهانی به شخص می‌گوید که راه حل در حال آشکار شدن است.
آشکار شدن: راه حل مسئله آشکار شده است. «هورا»، «شاد باش»، «من یافتم».
تعیین صحت و سقم: در این مرحله، الگوی جدید، بررسی شده، تحقیقات لازم روی آن انجام می‌گیرد و پس از اثبات، شخص احساس رضایت می‌کند.

۱- Super dream

منحصر به فردی که تنها متعلق به خود ماست، خلق کنیم. محققان تعاریف مختلفی برای خلاقیت ارائه داده‌اند، ولی اساس همهٔ تعاریف بر این اصل گذاشته شده که خلاقیت «فرآیندی است که توسط آن الگوهای اصلی شکل می‌گیرند و بیان می‌شوند.» در این فرآیند، رؤیاها می‌توانند در هر زمینه‌ای که علاقه‌مند باشید به شما کمک کنند. با کمک رؤیاها، احتمال طراحی محصولات خلاق، (خلاقیت‌های هنری یا حل مسائل) در شما افزایش می‌یابد. زمانی که بر مهارت‌های رؤیابینی خلاق کار می‌کنید، (مخصوصاً تمرینات بخش ۲ کتاب)، رؤیاهای خلاق بیشتری را تجربه خواهید کرد. بله، با به کارگیری و استفاده از نمادها و نشانه‌های رؤیاها، چیزی فراتر از یک محصول خلاق را تولید خواهید کرد. می‌توانید به تکامل خود کمک کرده و با احساسی بسیار قوی و واقعی، بزرگ‌ترین محصول خلاق زندگی‌تان را که، خلق خودتان به صورتی کامل و منحصر به فرد است، تجربه کنید.

مروری بر آنچه می‌توانیم از رؤیابینان خلاق بیاموزیم

۱ - تصاویر وحشتناک رؤیاهایتان را با تصاویر مثبتی که برایتان مفید هم خواهند بود، جایگزین کنید.

۲ - برای خود تجارب متنوع و گوناگونی اندوخته سازید: سفر، مطالعه، تماشای آثارهنری، شنیدن موسیقی، خواندن، کار کردن، تجارب بیرونی، احساسات درونی و... تمام این تجارب در ذهنتان ثبت خواهند شد.

۳ ـ در موضوع مورد علاقه‌تان غرق شوید و در مورد آن به کتاب، فیلم، سخنرانی و مشاهده مستقیم رجوع کنید. موضوعی را انتخاب کنید که برایتان اهمیت دارد. آنچه نیاز دارید را فراهم کنید. علاقهٔ شدید نسبت به یک موضوع و درگیری عمیق احساسی با آن، به شما کمک می‌کند تا در آن موضوع بهتر غرق شوید.

۴ - برای تولید محصول خلاقانه‌تان، مهارت‌ها و توانایی‌های مورد لزوم آن را کسب کنید. فرقی نمی‌کند بیدار هستید یا خوابید. هر چیزی را که نیاز دارید فراهم کنید. در رؤیا، عناصرِ مهیا شده دوباره با هم ترکیب می‌شوند و ترکیب جدید مورد نظرتان را شکل می‌دهند.

۵ - چند روزی (حداقل دو تا سه روز) باعلاقه و اشتیاق، توجه و تمرکز خاصی بر موضوع مورد علاقه‌تان داشته باشید و تا هنگام خواب به آن فکر کنید. با درگیر شدن با موضوع، گویی دیدن آن را در رؤیا محقق می‌سازید. حتی می‌توانید خود، موضوع خاصی را برای دیدن در رؤیا انتخاب کنید.

۶ - بعد از تجربه رؤیای خلاقتان، آن را به شکلی مناسب ثبت کنید. هر چقدر این کار

را زودتر انجام دهید بهتر است. رؤیایتان را بنویسید، نقاشی کنید، بازی کنید، و یا آن را بسازید. در تصورتان بیاورید و پیوسته آن را ترجمه کنید.

۷ – به رؤیاهای تکرارشونده و مشابه، توجهی خاص نشان دهید.

۸ – توجه به موارد ذیل سودمند خواهد بود:

الف) مهارت‌های خلاقیت را تمرین کنید. در بین چیزهایی که به ظاهر غیرمتجانس و ناهمگون هستند، چیزهایی متجانس و همگون پیدا کنید. ذهنتان را باز بگذارید.

ب) زمان، فرصت و خلوتی برای فعالیت‌های خلاقانه فراهم کنید.

ج) ابتدا خلق نمایید، بعداً قضاوت کنید. هم‌زمان با خلق ایده‌های جدید دست به ارزیابی آنها نزنید.

د) از نمادها و علایم رؤیاها، مخصوصاً نمادهای مثبت و اشکال مفید استفاده کرده و بر خلق آنها کار کنید.

هـ) مهارت‌های خود را در رؤیابینی خلاق گسترش دهید (بخش ۲ کتاب را ملاحظه کنید.)

فصل ۴

از رؤیابینان بومی آمریکا بیاموزیم

اگر از رؤیا به شکل مناسب و صحیحی استفاده کنید، می‌توانید توانمندی‌های خود را تقویت نمایید. می‌توانید با کمک روش‌های مختلف ارتباط با رؤیا، به رشد و بالندگی خود کمک شایانی نمایید. می‌خواهیم ببینیم رؤیابینان بومی آمریکایی در برقراری ارتباط با رؤیا و افزایش توانایی‌ها چه چیزهایی به ما می‌آموزند.

در تمام قبایل بومی آمریکا، توجه خاصی به مسئلهٔ رؤیابینی شده است. زمانی که سفیدپوستان به شمال آمریکا رسیدند، نزدیک به ۱,۰۰۰,۰۰۰ نفر سرخ‌پوست در مناطق مختلف آن سرزمین وسیع با شرایط آب و هوایی متفاوت و به شیوه‌های مختلفی زندگی می‌کردند. ساکنان مناطق جنگل‌های شرقی مثل «ایروکوها»[۱] از طریق کشت غلات و شکار آهو، امرار معاش می‌نمودند. در سرزمین‌های یخی شمال شرقی، «اوجیبوآها»[۲]، «کاریبو»[۳] و گوزن شمالی شکار می‌کردند. در قسمت‌های جنوبی، «چروکی‌ها»[۴] به

۱- Iroquois ۲- Ojibwa ۳- Caribow
۴- Cherokee

زراعت تنباکو مشغول بودند. زمانی که در دههٔ ۱۶۰۰، اسپانیایی‌های سوار بر اسب به آن منطقه آمدند با قبیلهٔ «چی‌نی»[۱] روبه‌رو شدند که برای شکار بوفالو به دشت‌های آن منطقه آمده بودند. در قسمت جنوب غربی «پوئبلوها»[۲] در روستاهایی با خانه‌های کاهگلی زندگی می‌کردند، آنها نیز به کشاورزی و دامداری مشغول بودند. بعضی قبایل با جمع‌آوری گیاهان زندگی خود را می‌گذراندند و برخی دیگر مثل «ناوایوها»[۳] پتو می‌بافتند و زیورآلات نقره‌ای می‌ساختند. در قسمت‌های غربی، قبایلی مثل «شوشون»[۴] زندگی‌شان را از طریق کشت غلات و دانه‌های دیگر می‌گذراندند. عدهٔ کمی هم ملخ می‌خوردند. در قسمت‌های شمال غربی، «کواکیتل‌ها»[۵] ماهی قزل‌آلا و نهنگ صید می‌کردند، میوه‌های جنگلی جمع می‌کردند و از چوب درخت سرو منبت‌کاری‌های زیبایی می‌ساختند. تمام این افراد از نظر زبان، آداب و رسوم و شیوهٔ زندگی با یکدیگر کاملاً متفاوت بودند (امروزه هم هستند) و شاید یکی از اعتقادات مشترک همگی آنها اهمیت دادن به مسئلهٔ رؤیابینی بود.

البته آنها در استفاده و به کارگیری رؤیاها، فرهنگ‌های متفاوتی داشتند، ولی به هر حال رؤیا بخشی از سیستم مذهبی‌شان را تشکیل می‌داد. بومیان آمریکا در حالت رؤیابینی می‌توانستند با ارواح ماوراءالطبیعی ارتباط برقرار کرده و از آنها نیرو بگیرند. آنها در زندگی اجتماعی‌شان نیز برای رؤیاها اهمیت خاصی قائل می‌شدند و مفسر رؤیا نقش خاصی را ایفا می‌کرد. رؤیاها تقریباً به طور جهانی و فراگیر برای پیشگویی آینده به کار برده می‌شدند و برای خلاص شدن از شر رؤیاهای بد یا القای رؤیاهای خوب، مراسم خاصی انجام می‌شد. در بعضی مواقع نیز، راه حل مشکلات روحی-روانی در رؤیاها آشکار و تشریفات مذهبی خاصی برای علاج آن مشکل پس از مشاهدهٔ رؤیا برگزار می‌شد. البته هر قبیله‌ای روش خاص خودش را داشت.

۱- Cheyenee ۲- Pueblos ۳- Navajo
۴- Shoshone ۵- Kwakiutl

در اینجا تنها می‌توانم به نکات مهم و کلیدی‌ای که می‌توانند در رؤیا قابل استفاده باشند، اشاره کنم. باید گفت بسیاری از تمرینات بومیان آمریکا برای دیدن رؤیاهای مورد علاقه‌شان ضروری نبودند و در بعضی موارد حتی به جسم و عواطفشان نیز آسیب می‌رساندند. ما از این تمرینات صرف‌نظر کرده و تنها به موارد مثبت و مفید آن می‌پردازیم.

اولین اصل مهم: در صورتی که رؤیابین به رؤیاهای خود احترام بگذارد و به عنوان مسئله مهم و ضروری زندگی‌اش به آنها نگاه کند، رؤیاهایی مفید و ارزنده را تجربه خواهد کرد. بومیان آمریکا نیز همانند غربیان به رؤیاها احترام می‌گذارند. بگذارید داستان خیالی یک پسر اوجیبوایی به نام «رد پای خرس» را برایتان بگویم تا منظورم را بهتر درک کنید.

«رد پای خرس» ۱۳ سال داشت. از زمان کودکی، پدر و مادرش او را تشویق به رؤیابینی می‌کردند. در آن کلبهٔ پوشیده از گیاهان، شب‌ها هنگامی که هوا تاریک می‌شد، مادرش بر بالین او می‌آمد، وی را می‌بوسید و «شب به خیر» می‌گفت. «رد پای خرس» هم با ذهنی آرام، رؤیاهای خوبی را تجربه می‌کرد. پدر «رد پای خرس» هم هنگامی که پسرش برای خوابیدن می‌رفت، از بقیه می‌خواست تا سکوت لازم را در کلبه فراهم کنند. آنها دعا می‌کردند خواب پسر عمیق باشد و تا قبل از پایان رؤیایش بیدار نشود.

پدر و مادر پسرک نگران وی بودند، آنها احساس می‌کردند برای «رد پای خرس» خیلی زود است که بتواند تصمیم بگیرد و راهش را پیدا کند. پسرک می‌رفت تا رؤیای بزرگ زندگی‌اش را که از هر چیز دیگری در دنیا مهم‌تر بود، در تصاویر رؤیایی‌اش تجربه کند. بدون تجربهٔ آن رؤیای بزرگ، زندگی «رد پای خرس» بی‌مفهوم بود. با تجربهٔ رؤیایش می‌توانست هر کاری را در قبیله انجام دهد. شکار، صید، جادوگری، احضار ارواح، مبارزه و جنگ‌آوری و هر کاری که نیروهای عظیم رؤیایش برایش به ارمغان می‌آوردند، شاید می‌توانست پیشگویی کند و یا در مسائل عشقی موفق باشد.

در طول زندگی‌اش همه به نوعی وی را برای دیدن رؤیای بزرگ آماده می‌کردند. در چند ماه گذشته، اکثراً روزه‌دار بود. او می‌دانست درد گرسنگی او را آماده ملاقات با روح نگهبانش[1] می‌کند. زمانی که روحش به اندازهٔ کافی بیدار شده باشد، او را خواهد دید و اگر در این راه موفق نشود، روح نگهبان ملاقاتش نخواهد کرد و پسرک دیگر نمی‌تواند به نیروهای فوق طبیعی دست یابد. «رد پای خرس» باید یک رؤیای بزرگ را تجربه می‌کرد!

مدت‌ها بود که «رد پای خرس» قدرت‌های فوق‌طبیعی را با واسطه دریافت می‌کرد. هنگامی که او به دنیا آمد، از آنجایی که والدینش رؤیایی از نامگذاری را تجربه نکرده بودند، از یکی از دوستانشان خواستند تا این کار را انجام دهد. پدر تعمیدی «رد پای خرس» نامی را که در یکی از رؤیاهای بزرگ نوجوانی‌اش مشاهده کرده بود، برحسب اتفاق برای وی انتخاب کرد. وی نام پسرک را طوری دقیق و مرموز هجی می‌کرد که طرح رؤیای بزرگش آشکار نشود. سپس به نوزاد که حال «رد پا» نام داشت، پنجهٔ خرس هدیه کرد. مادرش نیز پنجهٔ خرس را بالای گهوارهٔ پسرش آویزان نمود. هنگامی که «رد پای خرس» در گهواره می‌خوابید می‌توانست با آن بازی کند. وقتی بزرگ‌تر شد، مادرش نشان یادگاری را در صندوقچه‌ای که چیزهای باارزش در آن نگهداری می‌شد گذاشت. هر زمان پسرک احساس می‌کرد به نیروی پدر تعمیدی‌اش نیاز دارد، یادگاری خود را از صندوقچه بیرون می‌آورد. حال زمان آن رسیده بود که «ردی پای خرس» از نیروی خودش استفاده کند.

فصل بهار بود. پیرترین فرد قبیله، پس از تجربهٔ یک رؤیا، به بقیه اعلام کرد زمان مراسم روزه داری بلوغ فرا رسیده است و هر کسی باید برای مشاهدهٔ رؤیای بزرگش مهیا شود. این مسئله شامل «رد پای خرس» نیز می‌شد. وی باید زمانی را برای رفتن انتخاب

1- Manidol

می‌کرد که پاک و خالص (بدون هیچ تجربهٔ جنسی) باشد. والدینش وی را همراهی کردند تا به یکی از نقاط کوهستانی جنگل برود. «رد پای خرس» باید به تنهایی در کلبه‌ای در بالای درخت که پانزده پا از زمین فاصله داشت و بیشتر شبیه صحنهٔ نمایش بود، چند روزی را سپری می‌کرد. کلبه نزدیک حاشیهٔ جنگل بود. او مجبور بود تا زمانی که تصاویر رؤیایی‌اش ظاهر شوند در آن کلبه بماند. شاید ده روز طول می‌کشید. وی تنها اجازه داشت برای قضای حاجت پایین بیاید. غذایش چند جرعه آب و کمی لوبیای خشک بود که تنها وی را از مرگ نجات می‌داد. والدینش وی را در کلبه گذاشتند و رفتند و «رد پای خرس» از ترس و هیجان بر خود می‌لرزید و همچنان منتظر بود.

در ابتدا، تمرکز بر رؤیای مورد علاقه‌اش مشکل بود. به موضوع رؤیایش فکر می‌کرد. تصاویری را طراحی می‌کرد که در حال کمک به مردم است و عضوی از یک انجمن بزرگ ساحران شده است. ساعت‌ها به این شکل سپری می‌شد و او تنها در کلبه بود. صدای پای حیواناتی را که در لابه‌لای صنوبرهای خوشبو پنهان شده بودند، می‌شنید. نور گرم خورشید صورتش را نوازش می‌کرد و نسیم آرامی پیراهنش را تکان می‌داد. هوا تاریک‌تر می‌شد و او نگران‌تر. با خودش فکر و خیال می‌کرد: اگر روح هیچ وقت به سراغش نیاید؟ اگر هیچ امیدی به آمدنش نباشد چه می‌شد؟ می‌دانست برای آمدن روح باید رنج بکشد. درد شکمش بیشتر شده بود. شاید او نیز مجبور شود همانند پسران دیگر برای اینکه روح به سراغش بیاید، انگشت کوچکش را بشکنند. با خودش فکر می‌کرد کاش روح هر چه زودتر بیاید. با تاریکی شب، موجی از ترس به سراغش آمد. گریه می‌کرد. راز و نیاز می‌کرد. از شدت گریستن به خواب رفت.

یک روز گذشت، در حالت خواب و بیداری صدای شکستن شاخهٔ کوچکی را شنید. هنگامی که چشمانش را گشود مادرش را دید، مادرش آمده بود تا از وضعیت رؤیای پسرش مطلع شود. ولی او چیزی به خاطر نمی‌آورد. خیلی ضعیف شده بود، ولی با دیدن مادر و نور صبحگاهی جان تازه‌ای گرفت و احساس کرد قوی‌تر شده است. حتی اگر مادر

هم به او غذایی می‌داد؛ او نباید قبول می‌کرد. چون با این کار شانس موفقیتش کاهش می‌یافت و بعداً تحقیر می‌شد. پدر نیز همراه مادر آمده بود تا او را ببیند. پدر به وی یادآور شد که در برابر ارواح بد از خود محافظت کند و منتظر دیدن روح نگهبانی قوی شبیه یک حیوان یا پرنده باشد. «رد پای خرس» تمام این صحبت‌ها را بارها و بارها شنیده بود. حتی می‌دانست اگر مورد عنایت قرار گیرد، می‌تواند روح نگهبان را به صورت خورشید یا رعد و برق و حتی ماه مشاهده کند. هم چنین می‌دانست که پدرش می‌تواند با بریدن زبان وی به وسیلهٔ چاقویی از چوب سرو و انداختن آن در آتش، یک رؤیای نامناسب را از بین ببرد؛ می‌دانست با مشاهدهٔ روح نگهبانی قوی مخصوصاً روحی که نیروی طبابت را به وی ارزانی دارد، زندگی کوتاه‌تری خواهد داشت و آزادی‌اش محدود، ولی در عـوض قدرتمند خواهد شد.

روز دوم خیلی گیج و سر درگم بود و کماکان راز و نیاز و گریه می‌کرد، می‌خوابید و دوباره و دوباره و... به تلاش خود ادامه می‌داد.

در پایان روز سوم، حالت عجیبی داشت. احساس شناور بودن می‌کرد؛ خیلی گرسنه بود و گویی ذهنش به شکلی قوی از مناظر و صداهای اطرافش پر شده بود. تصاویری ظاهر و سپس ناپدید می‌گشتند. شاید کسی نداند که وی خواب است یا بیدار، گرفتار وهم و خیال شده یا نه. ولی او می‌داند، زیرا سرخ‌پوست‌ها در این مورد اشتباه نمی‌کنند، تنها نام این پدیده «دیدن» است.

در حالی که دراز کشیده بود و آرام گریه می‌کرد، ناگهان گردنش از ترس مور مور شد. کسی آنجا بود. سرش را چرخاند تا نگاه کند. یک پیرمرد! دقیقاً در کنار وی با نگاهی خیره، عجیب و محبت‌آمیز. از چهره‌اش معلوم بود که عاقل و داناست. با ملایمت دستی بر سر او کشید و گفت: «نوهٔ من، آمده‌ام تا به تو ببخشایم، چه می‌خواهی؟» با صدایی لرزان جواب داد: «می‌خواهم تسلیم شما شوم این افتخار را به من ببخشا.» پیرمرد پاسخ داد: «پس دنبال من بیا...».

پیرمرد برگشت. ردایش همانند خیمهٔ کوچکی دورش بود و «رد پای خرس» با زحمت و لرزان پشت سرش رفت. کلبه کوچک و تاریک بود. آن قدر بزرگ نبود که سه نفر در آن جای گیرند، ولی «رد پای خرس» حضور فرد سومی را حس می‌کرد. باد تندی می‌وزید و با ضربات شدیدی کلبه را تکان می‌داد. صدای فریادهای دلخراشی هم به گوش می‌رسید. باد کلبه را از جای کند و به دنیای دیگری برد. پیرمرد ریشهٔ گیاهی را در مشت «رد پای خرس» گذاشت و گفت: «این را به مدت بیست و یک ماه نگه دار.» سپس به آرامی با یک چرخش حرکت کرد. چرخید و چرخید و چرخید و با سه شماره حرکت کرد. پیرمرد با صدایی موزون و عجیب، شبیه ناله، بلند و بلندتر تکرار می‌کرد: «آسمان، آسمان»، سپس بازوانش را بالا برد و فریاد زد: «آسمان را از مرکزش باز کن!» همه چیز می‌چرخید، بادهای شدیدی می‌وزید. «رد پای خرس» به بالا و پایین و اطراف حرکت می‌کرد. وقتی به خودش آمد، دید به پشت، در کلبهٔ کوچکش خوابیده و به آسمان نگاه می‌کند. او آمده بود. مرد بزرگ ساحر واقعاً آمده بود. زندگی «رد پای خرس» دیگر شبیه قبل نخواهد بود.

«رد پای خرس» می‌دانست که آینده برای او چه در نظر گرفته بود. بزرگ‌ترین ساحر، سه بار دیگر در رؤیاهایش ظاهر شد. آن نفر سوم همیشه با وی خواهد بود: روح «لاک پشت بزرگ»، دو رؤیای دیگر وی مربوط به مناطق غربی و آخرین رؤیایش روی زمین خواهد بود، یعنی جایی که می‌توانست طرز ساختن یک خیمه ساحری را بیاموزد. «رد پای خرس» باید از علایم و نمادها به خوبی مراقبت و محافظت می‌کرد. پس از گذشت بیست و یک ماه می‌توانست کار احضار ارواح را شروع کند. وی می‌توانست با ریشهٔ گیاهی که پیرمرد به او داده بود و با آوازها و ترانه‌های رؤیایش، پیرمرد را احضار یا در زمان‌های خطر از قدرت وی استفاده کند. البته وی اجازه نداشت به کرّار از نیروی جدیدش استفاده کند، چون در این صورت آن را از دست می‌داد.

او رؤیایش را حتی به پدر و مادرش هم نگفت. آن رؤیا، رؤیایی بزرگ و متعلق به «رد

پای خرس» و منبع قدرت و نیروی شخصی وی به حساب می‌آمد. زمانی که احضار ارواح را آغاز می‌کرد همه نتایج کارهایش را می‌دیدند. شاید روزی «رد پای خرس» از اسامی به کار رفته در رؤیایش برای نامگذاری کودکان تازه متولد شده استفاده کرده و طرح روی لباس کودکان از نماد و نشانه‌های رؤیای وی نشأت گیرند. شاید روزی از آوازهای مرتبط با رؤیایش برای احضار نیرو استفاده کند و دیگران هم شاهد چنین صحنه‌ای باشند. البته، مطمئناً آوازها را به صورت رمزی زمزمه خواهد کرد و کسی متوجه کلمات وی نخواهد شد. «رد پای خرس» هیچ‌گاه رؤیای خود را آشکار نخواهد کرد. زیرا با آشکار کردن رؤیایش، زندگی و نیروی خود را به خطر خواهد انداخت. با داشتن چنین نیرویی پدر و مادر هم به وی احترام بیشتری می‌گذارند و از او می‌خواهند روی رؤیا تمرکز کرده و بیشتر درباره‌اش رؤیا ببیند و تا می‌تواند سعی کند با روح نگهبانش صحبت کند.

با این تفاسیر، شباهت‌های بسیاری بین رؤیابینان کهن و رؤیابینان بومی آمریکا مشاهده می‌کنید. هم رؤیابینان کهن و هم رؤیابینان بومی آمریکا، متوجه اهمیت رؤیاها هستند و با انواع رؤیاهایی که آنها را در رسیدن به موفقیت‌ها یاری می‌رساند آشنایی دارند. هر دو گروه برای تولید آنچه که «الگوی فرهنگی رؤیابینی» نامیده می‌شود تحت فشارند. جامعهٔ آنها به چنین رؤیاهایی نیاز دارد. روان‌شناسان امروزی اعتقاد دارند که می‌توان رؤیاهای مناسب را تقویت کرد. بدین صورت که، برای بالا بردن احتمال دیدن رؤیاهای صحیح، جایزه‌های بزرگ تعیین کنند. رؤیابینان کهن و رؤیابینان بومی آمریکا نیز چنین می‌کردند. آنها به کمک تجربه و با رؤیاهای مناسب، پاسخ مناسب به آن رؤیاها را هم دریافت می‌نمودند. مثلاً به دنبال رؤیاهای مناسب، سلامتی، ثروت و قدرت نیز به دست می‌آمدند. در جامعه‌ای که موقعیت اجتماعی شخص، بستگی به رؤیاهای مناسب وی دارد، احتمال وقوع رؤیاهای مناسب افزایش می‌یابد. در جوامع ما، لزوم وجود رؤیاهای الگو، به چشم نمی‌خورد و هیچ پاداشی برای رؤیابین در نظر گرفته نمی‌شود. تنها خود رؤیابین می‌تواند برای تجربهٔ رؤیای مورد علاقه‌اش خود را تشویق

کرده و به امید هدایا و شادمانی‌هایی که آن رؤیا به همراه می‌آورد به این کار ادامه دهد.

پاداش رؤیابینان جوامع ما، تنها لذتی است که از دیدن رؤیا، ایجاد خلاقانهٔ تصاویر و یا کسب مهارت‌هایی در بیداری حاصل می‌شود. شاید غلبه بر دشمن ترسناک رؤیایی، شما را برای مقابله با مسائل و مشکلات زندگی آماده ساخته و ترغیبتان کند تا رؤیاهای بیشتری را تجربه کنید. شما می‌توانید ارزش‌هایی را که جامعه برای رؤیابینی به شما نمی‌دهد برای خود فراهم کنید. به رؤیاهایتان به عنوان یک مسئلهٔ مهم احترام بگذارید. آنها شما را کمک خواهند کرد.

از زمانی که رؤیابینان بومی آمریکا با ما و فرهنگمان تماس برقرار کردند، به تدریج بخش‌هایی از الگوهای فرهنگی رؤیابینی‌شان رو به نابودی گذاشت. طبق تحقیقات، هنگامی که رؤیابینان بومی آمریکا در معرض فرهنگ ما قرار گرفتند، الگوهای رؤیابینی آنها که از نوع تجارب رؤیایی مرتبط با فرهنگشان بود کمتر و کمتر شد و بیشتر رؤیاهایشان به مسائل و مشکلات شخصی مرتبط گردید. مسئلهٔ مهم دیگری که در میان رؤیابینان بومی آمریکا بسیار به چشم می‌خورد، تشویق مستمر و پیوسته برای رؤیابینی فعال در بین آنهاست. رؤیابینان بومی آمریکا و رؤیابینان کهن، از همان زمان کودکی در معرض تلقین‌های بسیاری برای رؤیابینی قرار می‌گیرند. شما نیز می‌توانید با تشویق‌های پیوسته و مستمر خودتان برای رؤیابینی، رؤیایی از موضوع مورد علاقه‌تان را تجربه کنید.

هر رؤیابینی که رؤیا را مهم و باارزش بداند، محققاً رؤیاهایش را به خاطر آورده و از آنها استفاده خواهد کرد. بنا بر تحقیقات یک محقق، در جوامعی که افراد آن برای رؤیاها اهمیت قائل می‌شوند، رؤیاهایی می‌بینند که بیشتر با آرمان‌هایشان سازگار است و وقایع آنها با اتفاقات بیداری‌شان تناسب بیشتری دارند. بنابراین اگر رؤیاهایتان را بی‌معنی بدانید، آنها برایتان به صورت بی‌معنی ظاهر می‌شوند و یا اینکه اصلاً آنها را به خاطر نمی‌آورید. ولی اگر به رؤیاهایتان ارزش بدهید، بیشتر و بیشتر ارزشمند خواهند شد. با

استفاده از رؤیاهایتان قادر هستید مهارت‌ها و پتانسیل‌های وجودی‌تان را با روش‌های مناسب و ارتباطی خاص پرورش دهید. زمانی که به رؤیاهایتان به عنوان مسئله‌ای مهم نگاه کنید و احترام بگذارید، بیشتر و مناسب‌تر از قبل با زندگی خود ارتباط برقرار می‌کنید.

این مسئله در بین رؤیابینان بومی آمریکا، بیشتر از سایر اقوام دیده می‌شود. رؤیابینان کهن و رؤیابینان خلاق قدیمی، تنها محتوای کلی رؤیاهایشان را طراحی می‌کردند، ولی رؤیابینان بومی آمریکا، همان طوری که در مورد «رد پای خرس» نیز مشاهده کردید، رؤیاهایشان را با جزئیات کامل و به شکلی استادانه طراحی می‌کنند. مثلاً کسی که می‌خواهد ساحر شود، باید چهار رؤیا با شخصیت‌هایی معین، در یک محل خاص و با ترتیبی خاص تجربه کند. و کسی که می‌خواهد یک جنگجو شود، باید رؤیایی دربارهٔ ترتیب دادن یک گروه جنگی را تجربه نماید. وی باید در یک سری رؤیاهای خاص، مراحل مختلف لشکرکشی، از جمله محل استقرار اردو، محل یافتن غذا، تعداد دشمنانی که در جنگ کشته می‌شوند، تعداد کشته شدگان سپاه خودی و سایر موارد را تجربه کند. جنگجویانی که خواهان شرکت در جنگ‌های آتی هستند، قبل از اینکه اجازهٔ شرکت در مبارزه را پیدا کنند باید رؤیاهایشان را برای بررسی و قضاوت، برای افرادی که متخصص این کار هستند تعریف کنند. محققان دریافته‌اند اکثر رؤیاهایی که رؤیابین در آنها رؤیایی با جزئیات کامل خواسته است، بیشتر از آنکه تقلیدی و جعلی باشند، حالتی واقعی پیدا می‌کنند. رؤیابینان بومی آمریکا معتقد بودند که اگر کسی بدون آنکه رؤیاهای لازم را ببیند، اقدام به ساحری و ارتباط با ارواح کند، خود او یا خانواده‌اش دچار بیماری‌های جسمی و روانی خواهند شد. آنها چنین افراد ناموفقی را چون آدم‌های حقه‌باز می‌دانستند. برخی از آنها هیچ‌گاه به رؤیاهای دلخواه خود دست نمی‌یافتند، شاید هم نمی‌خواستند با قضاوت جامعه در مورد قدرت رؤیاهایشان روبه‌رو شوند. دست نیافتن به رؤیاهایی با جزئیات کامل، بهتر از آن بود که دست به حقه‌بازی بزنند. در فصل‌های بعدی با گروه‌های دیگری که آنها هم می‌توانند جزئیات رؤیاهایشان را طراحی کنند،

آشنا خواهید شد. شما نیز می‌توانید به کاری بیش از طراحی رؤیای مورد علاقه‌تان بپردازید. با برخورداری از مهارت‌های رؤیابینی خلاق، می‌توانید عناصر خاصی را در رؤیاهای خود وارد کنید و به وسیلهٔ آنها از رؤیاهایتان کمال استفاده را ببرید.

ما قبلاً دربارهٔ دوستان رؤیایی صحبت کرده‌ایم. در رؤیای پسرک، روح نگهبان آمد و هنگامی که به وی گفت: «نوهٔ من! آمده‌ام با تو همدردی کنم.» نوع خاصی از دوستی را ارائه داد. روح نگهبان، رؤیابین را پذیرفته بود و همانند پدر بزرگی از نوه‌اش مراقبت می‌کرد. وی به گونه‌ای پسرک را تحت حمایت خود قرار داده بود که پیش از آن، هیچ کس در قبیله، چنین وظیفه‌شناسی و صداقتی از خود نشان نداده بود. «کالوین هال»[1]، یکی از روان‌شناسان معاصر آمریکایی، که روش طبقه‌بندی محتوای رؤیاها را اختراع کرده است، ارائه کمک و حمایت طولانی مدت در رؤیا (مانند موردی که در بالا گفته شد) را نهایت ابراز دوستی در رؤیا می‌داند. چنین دوستی‌ای در روش او، برابر نامزدی یا ازدواج در رؤیاست. شما هم باید کلیه اشارات دوستانه رؤیاهایتان را بپذیرید و از دیدن آنها به شوق آیید. در این حالت، دوستان رؤیایی‌تان، همانند دوستان بیداری می‌توانند واقعی شوند. می‌توانید از سطحی دیگر با رؤیاهایتان برخورد کنید. همانند زندگی بیداری، هر اندازه تعداد دوستانتان بیشتر باشد، دوستان بهتر و بهتری خواهید داشت و در واقع بهترین‌ها از آن شما خواهد بود.

رؤیابینان سنوی با روشی کاملاً متفاوت از اجیبوایی‌ها، دوستان رؤیایی را به دست می‌آورند و حالت خویشاوندی خاصی با آنها پیدا می‌کنند. اوجیبوایی‌ها در رؤیاهایشان اهمیت بسیاری برای درخواست کمک و ترحم قائل هستند. ممکن است واژه‌ها برایتان کمی گیج‌کننده به نظر برسند، ولی شاید کلماتی که برای بیان تأثر و همدردی در میان آنها به کار می‌رود با آنچه ما نام آن را همدردی می‌نامیم کاملاً متفاوت باشد. به هر حال

۱- Calvin Hall

اجیبوایی‌ها عمداً در رؤیاها، موضعی خدمتگزارانه، در مقابل ارواح اتخاذ می‌کنند. ولی در رؤیابینی سنوی کاملاً عکس آن است، یعنی این خود دوستان رؤیایی هستند که برای خدمتگزاری می‌آیند و رؤیابین حکم پدر و سرور آنها را دارد. در فصل بعد، با این مسئله بیشتر آشنا خواهید شد. در کل بهتر است در رؤیاها درخواست خدمت کنید تا اینکه خدمتگزار باشید. پیش از این نیز در مورد نیروها و احساسات قویِ رؤیابین در زمان مشاهدهٔ رؤیا صحبت کرده‌ایم. «رد پای خرس» آوازهایش را از سرور ساحران شنید. در مثال‌های مشابهی، رؤیابینان دیگر آوازهای رؤیاهایشان را از یک انسان یا یک حیوان شنیده‌اند. مثلاً یک سرخ‌پوست آوازی را که درختان می‌سرودند شنیده بود. دیگری آوازی را که کلاغ‌ها می‌خواندند تکرار می‌کرد.

محققانی که توانسته‌اند برخی از اعضای قبایل سرخ‌پوست را برای بیان آوازهایشان متقاعد کنند، عبارت‌هایی ساده یا واژه‌هایی تکراری را گزارش می‌کنند، مانند «بهشت با ما می‌آید.» در واقع، ابهام این کلمات برای حفظ اسرار است.

این رؤیابینان اعتقاد دارند که اگر در مواقع خطر یا بحران، آواز رؤیاهایشان را بخوانند، از قدرت فوق‌طبیعی برخوردار خواهند شد. حتی رؤیابینانی هم که به موجودات فوق طبیعی اعتقاد ندارند پاسخ آوازهای رؤیاهایشان را به شکل احساسی قوی تجربه کرده‌اند. این سؤال مطرح است که چرا در مورد تأثیر عاطفی آهنگ رؤیا بر رؤیابینان مطالعه و تحقیق دقیقی انجام نشده است؟ این آوازها عمیق‌ترین احساسات رؤیابین را در خود جای داده‌اند. آوازهای رؤیاهایتان را دریابید و به آنها ارزش بدهید. شاید رؤیابین، در حالتی از هوشیاری، مستعد خلق آثار هنری و موسیقی شده است، و یا شاید روزه‌داری و انزواطلبی‌اش وی را در تجربه دیدن رؤیاهای واضح و آوازهای رؤیایی کمک کرده باشد. بنا بر نظریهٔ یک محقق که در مورد آوازهای رؤیاهای بومیان آمریکا تحقیق می‌کرد، کم‌خوری باعث فعالیت غیرعادی مغز می‌گردد و مشابه حالتی است که هنگام استفاده از مواد مخدر رخ می‌دهد. او در بسیاری از قبایل، ترکیب آوازها را در هنگام

دگرگونی حالت هوشیاری یا بلافاصله پس از آن مورد بررسی قرار داد.. شاید هنگام روزه‌داری، فعالیت دستگاه گوارش کمتر بوده و عناصر فعال در دسترس سیستم عصبی مرکزی قرار می‌گیرند و تغییرات شیمیایی در مغز سبب تغییر حالات هوشیاری در شخص روزه‌دار می‌گردد. رؤیابینانی نیز وجود دارند که بدون روزه‌داری آوازهای رؤیایی را تجربه می‌کنند، این رؤیابینان تنها با کم خوردن در این فرآیند مرموز و ناشناخته گام برمی‌دارند. رؤیابینان سرخ‌پوست برای رؤیابینی، ارتفاعات کوه‌ها و صخره‌ها را انتخاب می‌کنند. آنها اعتقاد دارند این مکان‌ها هم همانند روزه‌داری بر رؤیاهایشان تأثیرگذار است.

نقش آرامش در رؤیابینی

براساس تحقیقات و مطالعات انجام شده، اشخاصی که با فعالیت‌های اجتماعی سر و کار دارند، نسبت به افرادی که فعالیت‌های روزانه‌شان در سکوت، آرامش و تنهایی است، کمتر رؤیا می‌بینند (مقدار REM کاهش می‌یابد). فعالیت‌هایی مثل مطالعه، خواندن، نوشتن و غیره، آن هم به صورت تک نفره در اتاقی خلوت و ساکت و برای کل روز، تجارب سیکل‌های طولانی‌تر REM را به ارمغان می‌آورد (به اندازه ۶۰ درصد بیشتر). انزواطلبی و تنهایی در حد معقول، میزان رؤیابینی را افزایش می‌دهد، در صورتی که انزوای مطلق و کامل می‌تواند منجر به هذیان‌گویی در افراد عادی شود. بدون شک زمانی که هیچ دغدغه، حواس‌پرتی و ازدحامی در اطراف شخص نباشد، میزان آگاهی‌اش در رؤیابینی افزایش می‌یابد. خود من در زمان‌هایی که در حالت آرامش و یا در تنهایی بوده‌ام تجارب بسیار ارزنده‌ای از رؤیاهایم داشته‌ام. هر چقدر فعالیت‌های فیزیکی کمتر باشد، میزان رؤیابینی افزایش می‌یابد. یکی دیگر از مسائلی که در تنهایی بروز می‌کند، خویشتن‌نگری بیشتر فرد است. مطالعه، نوشتن و تفکر منجر به یادگیری می‌شود. یاد گرفتن مسائل جدید، پریودهای REM را طولانی‌تر می‌سازد.

در هر حال، اگر در برقراری ارتباط با زندگی رؤیایی‌تان مشکلی دارید، بهترین زمان برای شروع، یک روز تعطیل و آرام است. زمانی که تحت فشار اطرافیان نیستید و عجله و شتابی در انجام کارها ندارید. در این حالت، میزان رؤیابینی در شما افزایش می‌یابد و سطح آگاهی‌تان هم بالا می‌رود.

یکی دیگر از اصول سرخ‌پوستان در استفاده از رؤیا، تمرین استفاده از عناصر آن در بیداری است. بیش از این گفتیم که به نمادهای تصویری رؤیاهایتان ارزش داده و به آنها ظاهری فیزیکی بدهید. رؤیابینان بومی آمریکا با ظرافت هر چه تمام‌تر و به شکلی استادانه، از نمادها و آوازهای رؤیا در بیداریشان استفاده می‌کنند. بسیاری از آوازهایی که سربازان بومی آمریکایی می‌خوانند یا آوازهایی که قبل از مرگ زمزمه می‌کنند، که به نام «آواز مرگ» معروف است، همگی از رؤیاهایشان برگرفته شده است. مراسم رقص و الگوهای فرهنگی‌شان نیز نشأت گرفته از رؤیاهایشان است. صنایع دستی، طبل، فلوت، انواع روسری‌ها و آرایش موهای سر، بسیاری از الگوهای تزئینی روی ظروف، جواهرات، نقاشی‌ها، پتوها و لباس‌هایشان همگی از رؤیاهایشان الهام گرفته است.

استفاده از نمادهای رؤیا، زندگی‌تان را غنی‌تر خواهد ساخت. این نمادها نه تنها زیبایی و توجه خاص فرهنگی شخص را نشان می‌دهند، بلکه اثری تکاملی در شخصیت وی ایجاد می‌کنند. من از نمادهای رؤیاهایم در بیداری استفاده زیادی می‌کنم: خلق شعر، کارهای هنری یا طرح‌های آبستره که همگی رضایت بخش هستند. در فصل ۹ با این موارد بیشتر آشنا خواهید شد. نمادهای رؤیاهایتان را در بیداری تجسم بخشید. اشکال عجیب و غریب رؤیاهایتان را طراحی کنید، می‌توانید آنها را روی پارچه و یا لباستان گلدوزی نمایید، الگوهای رؤیاهایتان را روی فرش پیاده سازید. موسیقی‌های رؤیاهایتان را بنوازید و اشعار رؤیاهایتان را بنویسید. در واقع، از ایده‌های خلاقانه رؤیاهایتان استفاده کنید و آنها را به کار ببرید. برای تحریک استادانه رؤیاهایتان، استفاده از تمرینات خاص و ویژه رؤیابینان اوجیبوایی پیشنهاد نمی‌گردد. اعتقاد به

اهمیت رؤیابینی، دادن هدیه به خود برای رؤیابینی، توجه به پیشنهادات مطرح شده رؤیاها، خودانگیختگی در رؤیاها، تمرکز عمیق بر رؤیاهای مورد علاقه، فکر کردن در مورد آنها، ارتباط با تصاویر و نمادهای آن و استفاده از آنها، (امکان افزایش رؤیابینی با روزه‌داری و خلوت‌گزینی) نقش مهمی در زندگی رؤیایی‌تان خواهند داشت. شاید بیش از آنچه که انتظارش را دارید تجارب ارزشمند را تجربه کنید.

اگر به روش‌های خاصی با رؤیاهایتان ارتباط برقرار کنید، می‌توانید در جهت استقلال و عدم وابستگی به خودتان کمک نمایید. «روی د. اندرید»[۱] یک انسان‌شناس آمریکایی، دربارهٔ تفاوت جوامع از نظر توجه و ارزش دادن به رؤیاها تحقیقاتی انجام داده است. وی همواره مایل بود بداند که چرا برخی جوامع به شکلی وسیع و مثبت رؤیاها را به کار می‌برند و جوامع دیگر ارزشی به آنها نمی‌دهند. وی به بررسی ۶۳ جامعه مختلف انسانی، از جمله چندین قبیلهٔ سرخ‌پوست و میزان به کارگیری رؤیا در این جوامع پرداخت. «اندرید» به موارد ذیل دست یافت:

۱) مسائل فوق‌طبیعی در رؤیاها ظاهر شده و قدرت، کمک، آیین‌های پرستش و اطلاعات مهمی را در اختیار رؤیابین قرار می‌دهند.

۲) مذهبیون (کشیشان و شمن‌ها) از رؤیاهایشان برای ایفای نقش خود استفاده می‌کنند (مثلاً شفاگری، پیشگویی).

۳) برای انجام برخی نقش‌ها، الگوهای فرهنگی خاصی لازم است (مثلاً «رد پای خرس» برای ساحر شدن باید چهار رؤیا می‌دید).

۴) با تکنیک‌های خاصی می‌توان رؤیاها را تحریک کرد (مثلاً روزه‌داری، مصرف دارو، خلوت‌گزینی).

«روی اندرید» این چهار ویژگی را از مشخصات عمومی جستجوگران و

۱- Roy D. Andrade

کنترل‌کننده‌های قدرت‌های مافوق‌طبیعی که از رؤیاهایشان استفاده می‌کنند، می‌داند. وی اعتقاد دارد که جستجو و کنترل نیروهای فوق‌طبیعی در رؤیا، با افزایش تشویش و نگرانی افزایش می‌یابد. به عقیدهٔ «اندرید» در جوامعی که پسران آن پس از ازدواج مستقل از والدین خود زندگی می‌کنند، دچار تشویش و نگرانی بیشتری می‌شوند و در نتیجه بیشتر از جوامعی که پسران آن پس از ازدواج با والدین خود زندگی می‌کنند، از رؤیاهایشان استفاده می‌نمایند. همچنین «اندرید» اعتقاد دارد که در جوامعی که اشخاص با تلاش فردی امرار معاش می‌کنند (مثلاً شکار، ماهیگیری)، تشویش و نگرانی بیشتری نسبت به جوامعی که به صورت گروهی کار می‌کنند (مثلاً کشاورزی و پرورش دام) وجود دارد. در جوامع با فعالیت‌های گروهی، مثل کشاورزی و پرورش حیوانات، فرزندان می‌آموزند که مسئول و مطیع باشند و کمتر به استقلال فکر می‌کنند. وی اعتقاد دارد که تلاش برای مستقل شدن باعث نگرانی و اضطراب می‌شود.

«اندرید» برای اثبات هر دو فرضیه‌اش دلایلی دارد. پسرانی که مستقل از والدینشان زندگی می‌کنند بیشتر از پسرانی که در کنار والدین خود زندگی می‌کنند از رؤیاهایشان استفاده می‌کنند. در واقع، هر چقدر پسران از والدین خود دورتر باشند، استفاده آنها از رؤیاها برای کنترل نیروهای فوق‌طبیعی بیشتر می‌شود. البته چنین ارتباطی در دختران دیده نمی‌شود (احتمالاً به علت حکمفرمایی مردان در این جوامع). فرضیه دوم که مربوط به شغل رؤیابین است، این مسئله را حتی بیشتر از فرضیه اول مورد حمایت قرار داده است: ۸۰ درصد از شکارچیان و ماهیگیران برای جستجو و کنترل نیروهای فوق‌طبیعی از رؤیاهایشان استفاده می‌کنند، در حالی که تنها ۲۰٪ از جوامع کشاورز و دامدار به این روش از رؤیاهایشان استفاده می‌نمایند. بنابراین، هر چقدر میزان استقلال در جامعه‌ای بیشتر باشد (جوامع ماهیگیر و شکارچی) تمایل بیشتر و وسیع‌تری برای تماس و کنترل قدرت‌های فوق‌طبیعی توسط رؤیاها مشاهده می‌گردد. زمانی که گروه‌ها و جوامع مختلف با هم مقایسه می‌شوند، این ارتباطات بیشتر قابل درک است.

«اندرید»، فرضیه‌های خود را به این شکل تفسیر می‌کند که شخص به دلیل نگرانی ناشی از تنها بودن و احساس نیاز به اتکاء به نفس، بـه جسـتجو و کـنترل نـیروهای فوق‌طبیعی می‌پردازد و برای این کار از رؤیاهایش مدد می‌گیرد. شاید بتوان پا را فراتر از این هم گذاشت. زمانی که شخص می‌خواهد با مشکلاتش کنار بیاید به طور گسترده‌ای از رؤیاها کمک می‌گیرد. به اعتقاد من، استفاده مناسب از رؤیا در ایجاد و افزایش اعتماد به نفس بسیار سازنده است. شاید دلیل اولیه گرایش به رؤیادیدن، برطرف کردن نگرانی و تشویش باشد ولی بیشتر رؤیابینان، سعی می‌کنند یک تلاش فعال و مؤثر برای حل مشکلاتشان داشته باشند. در جوامع ما، معمولاً پسران پس از ازدواج جدا از والدینشان زندگی می‌کنند. حتی جامعهٔ ما استقلال و عدم وابسـتگی را راهـی بـرای رسـیدن بـه موفقیت بیشتر می‌داند. در فرهنگ ما همکاری، تسلیم و فروتنی آنچنان که باید، دیده نمی‌شود. طبق فرضیه «اندرید»، چنین جامعه‌ای حتماً باید به شکلی وسیع و مـؤثر از رؤیاها استفاده کند. ولی ظاهراً این‌طور نیست، هم چنین تفاوت‌های بسیاری بین جامعهٔ تحت فشار و پیچیدهٔ زمان ما و جوامع بدوی‌ای که «اندرید» روی آنها تحقیق کرده است دیده می‌شود. شاید ما از عنصری که می‌توانست به جامعهٔ پریشان احوالمان کمک کند دور شده‌ایم. شاید ما هم بتوانیم نه با جستجو و کنترل نیروهای فوق‌طبیعی، بـلکه بـا استفاده از نیروهای درونی خودمان، همانند جوامع بدوی شکارچیان و ماهیگیران، بـا تنش‌هایمان کنار بیاییم. شما می‌توانید استقلال وجودی‌تان را با اسـتفاده مـناسب از رؤیاهایتان افزایش دهید.

سازماندهی مناسب نیروهای درونی و استفاده گسترده از رؤیا فواید زیادی خواهـد داشت.

می‌توان ویژگی‌های مطرح شده توسط «اندرید» را به شکل زیر تفسیر کرد.

۱) حضور شخصیت‌های صمیمی و مهربان در رؤیاها کـه اطـلاعات و کـمک‌های مهمی را به رؤیابین ارائه می‌دهند.

۲) متخصصان (معلمان و درمان‌گرها) برای ایفای نقش خود از رؤیاهای خود کمک می‌گیرند.

۳) الگوهای رؤیابینی خلاق، نقش مهمی در زندگی رؤیابین بازی می‌کنند (هنرمندان رؤیاهایی از نقاشی تجربه می‌کنند و شاعران رؤیاهایی از شعر).

۴) با استفاده از علوم یا تکنیک‌های خاص تحریک رؤیا، راحت‌تر می‌توان رؤیاها را ایجاد کرد.

اگر هر یک از ما، استفاده مناسبی از رؤیاهایمان داشته باشیم و این کار را پرورش و گسترش دهیم، جامعه‌مان نیز همانند خودمان در مسیر پیشرفت حرکت خواهد کرد.

تحقیقات نشان داده است که افراد می‌توانند با استفادهٔ مناسب از رؤیاهای خود، سایر توانایی‌هایشان را نیز گسترش دهند. «کارولین وینگت»[۱] و «فردریک کپ»[۲] تحقیقاتی در مورد وضع حمل خانم‌ها انجام داده‌اند. این دو محقق آمریکایی، روی ۷۰ زن، در نزدیکی زمان زایمان اولین فرزندشان مطالعه کرده و محتوای رؤیای آنها را در این دوران مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. تحقیقات نشان داد که از بین این ۷۰ زن، درد زایمان ۳۱ نفر آنها کمتر از ۱۰ ساعت طول کشید، برای ۳۱ زن دیگر، این زمان بین ۱۰ تا ۲۰ ساعت و ۸ نفر بقیه نیز بیشتر از ۲۰ ساعت طول کشید. معمولاً میزان متوسط درد زایمان برای اولین فرزند از شروع اولین انقباض‌های زهدان تا تولد فرزند، ۱۸ ساعت است. در این گروه ۷۰ نفری، متوسط زمان درد زایمان، حدود ۱۳/۳۶ ساعت بود. با استفاده از تحقیقات این دو محقق، رؤیاهای این زنان در زمان بارداری، بر مدت زمان درد زایمانشان تأثیر داشته است!

گزارشات نشان می‌دهد که زنانی که در دوران بارداری در ۸۰ درصد از مواقع، رؤیاهایی همراه با تشویش و نگرانی را تجربه کرده بودند، در مدت زمانی کمتر از ۱۰

۱- Carolyn Winget　۲- Frederic Kapp

ساعت وضع حمل کردند. زنانی که تنها در ۲۵ درصد از رؤیاهایشان حالات تشویش و نگرانی را تجربه کرده بودند، زمان درد زایمانشان بیشتر از ۲۰ ساعت شده بود و آنهایی که مدت زمان درد زایمانشان متوسط بود. اغلب در گزارش‌هایشان میزان متوسطی از تشویش و نگرانی را گزارش داده بودند.

زنی که باردار است، پوست شکمش کشیده می‌شود و شب‌ها باید با شکمی سنگین، به پشت و یا پهلو، آن هم به سختی بخوابد. زنان باردار معمولاً رؤیاهایی در مورد زایمان و وضع حمل را در دوران بارداری‌شان تجربه می‌کنند. «وینگت» و «کپ» اعتقاد دارند که عملکرد چنین رؤیاهایی، تلاشی است برای اینکه شخص در بیداری بر این استرس و انتظار طولانی‌اش چیره شود. آنها اعتقاد دارند اغلب زنانی که مورد مطالعه قرار دادند سعی داشتند با بحران انتظار و وضع حمل فرزند کنار بیایند. اغلب زنانی که در رؤیاهایشان حالات پرتنش را تجربه نکرده بودند و آمادگی لازم را در عالم رؤیا به دست نیاورده بودند، در بیداری، درد زایمانشان طولانی بود. ما در گزارش رؤیاهای این افراد، اغلب با رؤیاهایی بسیار خلاصه مواجه می‌شویم. شاید این افراد قضیه را انکار کرده و یا حتی آن قدر ترسیده بودند که نمی‌توانستند با عبارت‌هایی ساده، تولد فرزند را در رؤیاهایشان گزارش کنند. این تنش باعث شده بود که هورمون‌های خونی و سطوح غیرعادی مواد شیمیایی مختلف در بدن، درد زایمانشان را طولانی‌تر کند. عکس آن، زنانی که رؤیاهایی مفصل و طولانی از وضع حمل خود شرح داده بودند، از نظر روان‌شناسی حالتی مصون و ایمن پیدا کرده بودند.

پس از کنار آمدن با بحران‌های موجود در عالم رؤیا، می‌توانید در بیداری بیشتر و بهتر با مسائل کنار بیایید. رؤیاها می‌توانند تجارب بسیار آموزنده‌ای در اختیار ما قرار دهند و ما می‌توانیم این اثرات را به دفعات تجربه کنیم.

تجارب شخصی خود من در این زمینه این مسئله را تأیید می‌کند. در دوران بارداری‌ام اغلب می‌دیدم که نزدیک زمان زایمان است و من در حال آموزش دیدن برای یک وضع

حمل طبیعی هستم. در هوشیاری عمیقی منتظر به دنیا آمدن فرزندم بودم. درد زایمان من تنها ۶ ساعت طول کشید؛ یک وضع حمل سریع و بدون استفاده از داروی بیهوشی، آن هم برای اولین فرزندم خیلی عالی بود. البته در آن زمان‌ها، علت این مسئله را بـه تکنیک‌هایی که در کلاس‌های آموزش وضع حمل یاد گرفته بودم، نسبت دادم. در آن کلاس‌ها، تکنیک‌های تمرینی و تنفسی فوق‌العاده‌ای آموزش می‌دادند، ولی اکنون با نگاهی به گذشته اعتقاد دارم که آماده‌سازی‌های انجام شده در رؤیاهایم، نقش عمده‌ای را در این زمینه داشته‌اند.

رؤیاهای حین بارداری‌ام اغلب در مورد مراقبت از فرزند و شیر دادن وی بود. یک بار خواب دیدم که ۱۲ بچه گربه گرسنه پیدا کرده‌ام و نمی‌دانم چگونه باید به آنها غذا بدهم. بعداً بیشتر از یک سال به دخترم شیر دادم. قطعاً حالت احساسی زنان بر شیر دادنشان تأثیر می‌گذارد و با میزان شیردهی آنها ارتباط دارد. شاید این رؤیاهای پرتنش زمـان بارداری، بر مسئلهٔ شیردهی نیز تأثـیر داشـته بـاشد. در کـتاب «رؤیـاها و بـارداری»، روان‌شناسی به نام «پاتریشیا می‌براک»[1]، چگونگی آماده‌سازی زنان را برای تجارب آتی‌شان بیان می‌کند. من نیز کتابی در زمینهٔ رؤیاهای بارداری با عنوان «بدن زنـان، رؤیاهای زنان» نوشته‌ام.

زنان اوجیبوآیی نیز در رؤیاهایشان با نگرانی‌های وضع حملشان، کـنار مـی‌آمدند. آنهایی که مردان اوجیبوآیی اعتقاد داشتند ترشحات بدن زنان در هنگام وضع حـمل، آلودگی‌های جادویی خطرناکی دارد، کار مامایی بر عهده زنان قرار گرفت. پزشکان قبیله فقط در صورتی که موارد حادی از درد زایمان و وضع حمل وجود داشت، خود را نشان می‌دادند و پس از ارائه دستورات لازم به سرعت محل را ترک می‌کردند تا مسموم نشوند. در این قبیله، جنس مؤنث عموماً کم‌ارزش شمرده می‌شد و زنان در دوران قاعدگی عامل

۱- Patricia Maybruck

تباهی موجودات زنده به حساب می‌آمدند. تصور نیروی پلید اولین ترشحات خونی زایمان، باعث شده بود زنان باردار در هنگام زایمان به نقاط متروک جنگل فرستاده شوند. دختران جوان در دوران قاعدگی لباس‌های کهنه می‌پوشیدند، دور چشمانشان را سیاه و دوده‌ای می‌کردند و سر به پایین می‌انداختند و به هیچ موجود زنده‌ای نگاه نمی‌کردند. آنها باید در مسیرشان برگ‌هایی می‌ریختند تا دیگران متوجه حضور پلیدشان نشوند. برای جلوگیری از مسمومیت خود شخص باردار نیز، از شاخه‌ای مخصوص استفاده می‌شد. حتی اگر زنان مورد هتک ناموس هم قرار می‌گرفتند، اولین وظیفه‌شان این بود که آن فرد را از نگاه مرگبار خود حفظ کنند. در این وضعیت غمبار و وحشتِ از خود، این زنان نیز همانند «رد پای خرس» می‌توانستند به مرحلهٔ دیدن برسند، اما حیرت‌آور است که تعداد انگشت‌شماری موفق می‌شدند و آنهایی هم که به این مرحله می‌رسیدند کمتر از نیروهایشان استفاده می‌کردند.

یک کارشناس امور بومیان آمریکا که خود یک سرخ‌پوست است، عقیده دارد که انسان‌شناسان، نقش زن در جوامع سرخ‌پوست را درک نکرده‌اند. او اظهار می‌دارد زنان در جامعه نقش برجسته‌تری از مردان دارند. آنها مراسم، مسئولیت‌ها و کارهای خلاق خود را دارند، ولی در برخورد با جریان غالب جامعه در موقعیت‌هایی کم‌اعتبارتر نگه داشته شده‌اند.

در هر حال، در بین اوجیبوآیی‌ها، قابله شدن زنان، فرصت و موقعیتی خاص بود. از ویژگی‌های قابله این بود که بیش از ۳۵ سال سن داشته باشد، خلق و خوی آرام داشته و خودش نیز قبلاً تجربه چند زایمان آسان را داشته باشد. وی باید در زایمان‌های دیگری شرکت کرده و طرز تهیه جوشانده‌های لازم، پیام‌ها و دستورات ضروری را یاد گرفته باشد. برخی از این موارد به قابله‌ها آموزش داده می‌شد، ولی در برخی موارد، حتی اگر معلم قابله، مادر خودش هم بود، باید برای دریافت اطلاعات بهایی می‌پرداخت. در هر حال، یک قابلهٔ ماهر با دستمزدی که بیمارانش به وی می‌دادند، می‌توانست ثروتمند

شود. البته از مهم‌ترین ملزومات قابله شدن، داشتن رؤیایی مناسب هم بود. اگر شخص باردار رؤیای مناسبی را تجربه می‌کرد، هنگام زایمان می‌توانست از قدرت‌هایی برخوردار شود. مثلاً رؤیاهایی از حیواناتی مانند سگ یا گاو ماده، نشانهٔ وضع حمل آسان و راحت بود. زنان اوجیبوآیی اعتقاد داشتند رؤیایی از یک سگ ماده نشان‌دهندهٔ ساده‌ترین و کوتاه‌ترین زمان درد زایمان است. یک قابله گزارش می‌کند که در رؤیایش به هنگام بارداری یک گرگ ماده که شبیه انسان‌ها بود با صدای گرگ مانندش به وی گفت که پنج فرزند خواهد داشت (که همین طور هم شد). سپس زبانش را به دستان زن قابله کشید و به وی گفت که در زایمان بچه‌اش به وی کمک خواهد کرد.

شاید شما نیز که اکنون باردار هستید علاقه‌مند باشید رؤیایی از تولد فرزند خود و پرستاری وی ببینید. همگی شما قادر هستید توانایی‌های خود برای آمدن با مشکلات را، با ایجاد رؤیاهایی مرتبط پرورش و گسترش دهید. البته لزوماً رؤیاهایتان نباید با تنش و نگرانی همراه باشند، هر چند که تنش و نگرانی در رؤیا می‌تواند نشانهٔ توجه دقیق رؤیابین به مشکلات بیداری باشد. این توجه با تمرین برای کنار آمدن با مشکل همراه است. همان طور که دیدیم، اهمیت دادن به عملکرد مستقل و همراه با اعتماد به نفس در قبایل بدوی، سبب می‌شد رؤیاهای لازم برانگیخته شوند.

زمانی که رؤیابین خود را مهیا می‌کند تا با مشکلات رؤیاها روبه‌رو شود، بیداری نیز به همین شکل در رویارویی با مشکلات قدرتمندتر می‌گردد. این مسئله در بین زنان باردار کاملاً مشهود است. زنانی که شدیداً در رؤیاهایشان با وضع حمل بچه سر و کار دارند، در بیداری بهتر و راحت‌تر از عهدهٔ این امر برمی‌آیند. شما نیز می‌توانید به همین شکل با مسائل و مشکلات بیداری از طریق رویارویی با آنها در عالم رؤیاها کنار بیایید. غلبه بر مشکلات در رؤیا، این حالت را با کیفیت و کمیت بیشتری به بیداری منتقل می‌کند.

در حال حاضر از بسیاری از اصول رؤیابینان سرخ‌پوست، رؤیابینان کهن و رؤیابینان خلاق قدیمی، استفاده می‌گردد. ما در اینجا، هم به موارد مفید و هم به مواردی که مردود

و سودمند نبودند، اشاره کردیم. با استفاده از نمادهای رؤیاهایتان، به غنی‌تر شدن محیط اطراف خود و تکامل شخصیت‌تان کمک کنید.

به رؤیاهایتان به عنوان فضایی برای تمرین حل مشکلات زندگی نگاه کنید و استقلال و سایر توانایی‌هایتان را برای کنار آمدن با مسائل زندگی تقویت نمایید. استفادهٔ مناسب از رؤیا در سطح جامعه، همکاری و هماهنگی بهتر و بیشتری ایجاد می‌کند. در فصل بعد، خواهید دید که چگونه یک جامعهٔ سازگار می‌تواند از طریق رؤیا سازگارتر و هماهنگ‌تر شود. در ذیل به صورت خلاصه، قواعد و اصول رؤیابینی بومیان آمریکایی که ما نیز می‌توانیم آنها را بیاموزیم آمده است:

مروری بر آنچه می‌توانیم از رؤیابینان بومی آمریکا بیاموزیم

۱ - به رؤیاهایتان به عنوان مسئله‌ای مهم و ضروری در زندگی نگاه کنید. به آنها احترام بگذارید تا رؤیاهایی ارزشمند را تجربه کرده و به خاطر آورید.

۲ - همانند بومیان آمریکایی، برای دیدن رؤیاها به خود پاداش دهید.

۳ - خودتان را برای رؤیابینی تشویق کنید.

۴ - زمانی که به رؤیاهایتان ارزش بدهید و از آنها استفاده کنید، آنها بیشتر و بیشتر در بیداری‌تان منعکس خواهند شد.

۵ - شما می‌توانید جزئیات و عناصر خاصِ مورد نظرتان را در رؤیاهایتان وارد کنید.

۶ - هر چقدر تعداد دوستانتان در رؤیا بیشتر باشد بهتر است.

۷ - هر چقدر دوستان رؤیایی‌تان به شما بیشتر کمک کنند بهتر است.

۸ - هر گونه آواز رؤیایی را ارزشمند بدانید.

۹ - محیط آرام و بدون فشار به شما کمک خواهد کرد بیشتر رؤیا ببینید و بهتر رؤیاهایتان را به خاطر آورید.

۱۰ - به نمادهای رؤیاهایتان در بیداری تجسم ببخشید.

۱۱ - رؤیابینی می‌تواند اعتماد به نفس و استقلال را در شما افزایش دهد.

۱۲ - رؤیابینی می‌تواند مهارت حل مسائل را در شما افزایش دهد.

۱۳ - چنانچه در عالم رؤیا مسائل و مشکلاتتان را به شکلی موفقیت‌آمیز حل کنید، این حالت به بیداری‌تان نیز منتقل خواهد شد.

بخش دوم

چگونه در رؤیاهایمان هوشیار باشیم؟

فصل ۵

از رؤیابینان سنوی بیاموزیم

صبح هنگام است و مادر خانوادهٔ مالزیایی که از رؤیابینان سنوی است، برای صبحانه، میوه آماده می‌کند. بیرون خانه، برگ درختان خرما با وزش باد به حرکت در می‌آیند و صدای دلپذیری به گوش می‌رسد. میمون‌ها بی‌وقفه جیغ می‌زنند و صدای فیلی از جنگل مه‌آلودی که در آن نزدیکی است شنیده می‌شود. صدای آواز طوطی‌ها از روی درختان انار واقعاً دلپذیراست. پروانه‌ای در کنار پنجرهٔ باز اتاق پر می‌زند. در اتاق‌های مجاور هم، دایی‌ها، عموها، خاله‌ها و بچه‌هایشان در رفت و آمد و تدارک صبحانه هستند. خواهر لباس بلند زیبایی پوشیده و گل‌های خوشبویی در میان موهایش گذاشته است و بشقاب‌هایی از برگ و فنجان‌های بامبو را آماده می‌کند. مادربزرگ با رضایت و خرسندی، ساقهٔ گیاهی را می‌جود. پسر ۸ ساله خانواده، چشمان خواب‌آلودش را می‌مالد و برای جای خود در سر میزِ صبحانه نقشه می‌کشد. میمون‌ها هم سهم خود را از صبحانه می‌خواهند. در اطراف، درختان قهوه و موز پراکنده هستند. هر کسی مشغول خوردن چیزی است. پدر مهم‌ترین سؤال روز را می‌پرسد. «خوب، دیشب چه خوابی

دیدید؟»

سؤال «دیشب چه خوابی دیدید»، مهم‌ترین پرسش در زندگی یک سنوی است. در صورتی که عقاید و نظرات سنوی‌ها را در زندگی رؤیایی‌تان اعمال کنید، این سؤال برای شما هم بسیار مهم خواهد شد (البته اگر تاکنون مهم نبوده باشد). شما قادر هستید تکنیک‌های سنوی را در زندگی رؤیایی‌تان اعمال کرده و از کابوس‌های شبانه خود راحت شوید و محصولاتی خلاقانه و فوایدی ارزشمند به دست آورید.

هر روز صبح، از جوان‌ترین تا پیرترین عضو خانواده دربارهٔ رؤیایش می‌اندیشد و هیچ کس واژه «نمی‌دانم» یا «به خاطر نمی‌آورم» را به زبان نمی‌آورد. در واقع، رؤیا مهم‌ترین جنبهٔ زندگی یک سنوی است و همه باید رؤیاهایشان را به خاطر آورند. شاید کلیه فعالیت‌های سنوی‌ها، از تولد تا مرگ، بر اساس رؤیاهای شخصی‌شان انجام می‌شود. حتی بچه‌ها نیز به محض آنکه بتوانند صحبت کنند، باید رؤیاهای خود را به هنگام خوردن صبحانه، برای بقیه تعریف کنند. تمام افراد خانواده، اعم از پدر، مادر، پدربزرگ، مادربزرگ، برادران و خواهران بزرگ‌تر، بچه‌ها را برای تجربه کردن و گزارش رؤیاها تشویق می‌کنند. آنها از بچه‌ها دربارهٔ رفتارشان در رؤیا پرس و جو کرده و اشتباهات احتمالی را گوشزد و رفتارهای صحیح را تمجید می‌کنند. بچه‌ها آموزش‌های لازم را برای رؤیاهای بعدی می‌گیرند و نهایتاً براساس اتفاقات رؤیاهایشان، در فعالیت‌های اجتماعی درگیر می‌شوند.

پس از پایان صبحانه و شنیدن رؤیاها، اکثر اعضای خانواده به انجمن ده می‌روند. در آنجا کار جدی روی مباحث رؤیاها آغاز می‌گردد. کلیه مردان، پسران و حتی زنان، رؤیاهای خود را در گروه بزرگ‌تری عنوان می‌کنند. در این نشست‌ها روی نمادها و موقعیت رؤیا بحث می‌کنند. هر یک از اعضاء، نظر خود را دربارهٔ مفهوم رؤیا بیان می‌کند و کسانی که با آن موافق باشند، به صورت گروهی روی آن کار می‌کنند. در واقع افراد سنوی، اکثر فعالیت‌های زندگی روزمره‌شان را براساس رؤیاهایشان تصمیم‌گیری و

تعبیر می‌نمایند: دوستی‌ها شکل می‌گیرند، اعضای قبیله براساس رؤیاها نمایش‌هایی ترتیب می‌دهند، براساس محتوای رؤیاها حرکت می‌کنند و از کودکان خواسته می‌شود دربارهٔ آنچه دیده‌اند چیزی بسازند. کلیه لباس‌های محلی، نقاشی‌ها، رقص‌ها و آوازها هم برگرفته از رؤیاهاست. تمام روز به طور کامل صرف فعالیت‌های الهام گرفته شده از رؤیاها می‌شود. و در شب، همگی برای دیدن رؤیایی تازه و شروع روزی دیگر و هدف‌هایی برگرفته از رؤیا به خواب می‌روند. همان طوری که دیده می‌شود رؤیابینان سنوی حتی بیشتر از رؤیابینان بومی آمریکا به رؤیاهای خود احترام می‌گذارند، بنابراین رؤیاهای مفیدتری را هم تجربه می‌کنند.

برخی اوقات، به افراد سنوی، «تمی‌آر-سنوی»[۱] می‌گویند. آنها قبیله‌ای بدوی و بزرگ با جمعیتی در حدود ۱۲۰۰۰ نفرند و در کوه‌ها و جنگل‌های مالزی زندگی می‌کنند. آنها یکی از سه گروه بزرگ ساکنان اولیه در شبه جزیرهٔ مالزی[۲] هستند. این افراد به‌اندازهٔ سیاه‌پوستان کوتاه قد آفریقا[۳] بدوی و به اندازهٔ مالزیایی‌های نخستین[۴] متمدن نیستند. در اصل، هر سه گروه نسبت به مردمان مالزی و چین مدرن بدوی‌ترند. از نظر فیزیک بدنی، بلندقد، لاغر، با موهایی مجعد و چهرهٔ قهوه‌ای روشن هستند. در خانه‌هایی اشتراکی که معمولاً بین ۵ یا ۶ سال دوام دارند، زندگی می‌کنند. ولی در همین خانه‌های اشتراکی، هر خانواده برای خود زندگی مستقلی دارد و جداگانه آشپزی می‌کند. اعضای این مسکن همگانی همانند اهالی یک روستا هستند و اکثراً به صورت فامیلی در منطقه‌ای از جنگل که آن را خالی از درخت کرده‌اند، به کاشت و پرورش کدو تنبل، سیب‌زمینی شیرین، موز و برنج می‌پردازند. به دلیل خاک حاصل‌خیز آن مناطق به

۱- سنوی‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند: «تمی‌آر» و «سمی‌آ». سنوی‌های مورد بحث ما که فرهنگ رؤیابینی دارند، تمی‌آرها هستند که کلمه سنوی را برای آنها به کار می‌بریم. برای کلمه سنوی، ساکائی را هم استفاده می‌کنند که به زبان خودشان به معنی «برده» است که آنچنان متداول و محبوب نیست. در واقع گزارش‌های متفاوتی از جمعیت سنوی‌ها وجود دارد.

۲- OrangAsli in Maloy

۳- Negrito

۴- Proto-Malay

راحتی می‌توانند کشاورزی کنند و تا زمانی که خاک منطقه حاصل‌خیز باشد در آن محل می‌مانند و پس از آن به جایی دیگر می‌روند. در جنگل، انبوهی از درختان متنوع وجود دارد مثل: بوته‌ها، درختچه‌ها، گیاهان خزنده، بالارونده، مو، سرخس و انواع گیاهان چسبنده، درخت راتان(۱)، خزه‌ها و... گاهی اوقات برای عبور حتماً باید یک چاقو داشته باشید. در بعضی نقاط، حتی حیوانات هم مجبورند از مسیرهایی بگذرند که قبلاً زیاد استفاده شده است. محققانی که قصد رفتن به آن منطقه را دارند، استفاده از قایق آبی یا هلیکوپتر را ضروری می‌دانند. در جنگل، انواع حیوانات و حشرات وجود دارند و بنابراین محققان در معرض تهدید مالاریا قرار می‌گیرند. البته سنوی‌ها به طور طبیعی در برابر این خطرات ایمن هستند. زمانی که در سال ۱۹۷۲ در مالزی بودم، یک محقق گزارشی از مالاریا برایم نوشت و اظهار داشت مالاریایی که بدان مبتلا شده بود، ارزش یک شب ماندن در جنگل و دل سپردن به رقص و آوازهای شبانهٔ آن محل را داشته است. البته من با نظر وی موافق نیستم. سنوی‌ها اکثراً گیاه‌خوارند، ولی حیوانات را به وسیلهٔ بلو پیپ(۲) شکار می‌کنند. آنها نوعی میوه را به صخره‌های لب رودخانه می‌کوبند تا شیرهٔ آن در آب رودخانه وارد شود. این شیره همانند دارویی مخدر باعث آمدن ماهی‌ها بر سطح آب می‌شود و به این طریق به راحتی آنها را صید می‌کنند.

سنوی‌ها برای تزیین و طراحی ظروف ساخته شده از چوب بامبو، از آتش استفاده می‌کنند. به موسیقی علاقه دارند و در گروه‌های موسیقی خود، عود(۳)، ناقوس، فلوت و طبل می‌نوازند. از نظر کمیتِ عددی تنها چهار مقدار را می‌شناسند: یک، دو، سه و «خیلی». البته گروه‌هایی هم هستند که اعداد ۴ و ۵ را هم دارند. اغلب این قبایل آنهایی هستند که در حاشیه‌های جنگل زندگی می‌کنند و با وجود آشنایی با فرهنگ متمدن مالزیایی‌ها از نظر فکری، علمی و مادی غیرمتمدن باقی مانده‌اند.

۱- Rattan از انواع نی‌های پیچیده در مناطق گرمسیری آسیا. (م)

۲- blowpipe قطعه‌ای نی، که برای پرتاب تیر، درون آن می‌دمند.

۳- Gong

لغت «متمدن» نسبی است. شاید خود ما در بسیاری از موارد احساسی، از سنوی‌ها عقب‌تر باشیم و شاید آنها در دیگر مسائل از ما متمدن‌تر باشند. سنوی‌ها بسیاری از چیزهایی را که ما برای به دست آوردن آنها بیهوده تلاش می‌کنیم به دست آورده‌اند. انسان‌هایی صلح‌جو هستند و به ندرت خشونتی در بینشان دیده می‌شود. من در سال ۱۹۷۲ ملاقاتی با اعضای هیئت بیمارستانی در «گمبارک»[1] داشتم. آنها اظهار می‌کردند که طی ۱۲ سال گذشته هیچ‌گونه جنگی را، چه بین خود سنوی‌ها و چه با سایر قبایل اطراف آنجا به خاطر نمی‌آورند. با وجود قبایلی جنگ‌جو در اطراف قبیله سنوی، آنها همچنان صلح را در قبیله خود حفظ کرده و قبایل دیگر نیز با احترامی همراه با ترس به نیروی جادویی سنوی‌ها می‌نگریستند. حس همکاری و مشارکت بین آنها بسیار مشهود است و ضرب‌المثلی دارند که می‌گوید: «در کلیهٔ امور با هم همکاری کنید، - اگر با آرزوهای یکدیگر مخالف هستید، با نیت خیر مخالفت خود را بیان کنید».

حس مسئولیت و سهیم شدن در کلیه امور در سنوی‌ها دیده می‌شود. غذا و زمین تقسیم می‌شود و در اصل، در زندگی یکدیگر سهیم هستند.

سنوی‌ها با وجود همکاری خوبی که با هم دارند، افرادی فردگرا و خلاق هستند. هر شخصی، شخصیت واحد و یگانهٔ خود و تصورات خلاق خودش را دارد. در حل و فصل مسائل و مشکلات خانوادگی و اجتماعی بسیار منعطف‌اند و راه‌حل‌های متنوعی را ارائه می‌دهند. تعدد زوجات و ازدواج مجدد برای مردان و زنان سنوی امری پذیرفته شده است.

شاید قابل‌توجه‌ترین ویژگی سنوی‌ها، سازگاری روانی فوق‌العادهٔ آنها باشد. اختلالات و بیماری‌های روانی در بین آنها، به شکلی که ما می‌شناسیم اصلاً وجود ندارد. برای درمان‌شناسان غربی، باور این مسئله کار آسانی نیست. محققانی که زمان قابل

۱- Gombark

توجهی را در میان سنوی‌ها گذرانده‌اند، کلیه این موارد را در مستندات خود ذکر کرده‌اند.

در میان سنوی‌ها بلوغ احساسی قابل توجهی مشاهده می‌شود. آنها تمایلات مادی زیادی ندارند، شاید این حالت به علت پیشرفت‌های روان‌شناسانه‌شان باشد. آنها برای فراهم کردن لوازم و مایحتاج زندگی خود زمان کمی را صرف می‌کنند. مثلاً برای ساختن خانه‌ای به عمر ۵ یا ۶ سال حدود یک هفته وقت می‌گذارند و به صورت گروهی در آن زندگی می‌کنند. یکی، دو روزی را هم صرف آماده کردن زمینی برای کشاورزی می‌کنند. آنها برای جمع‌آوری غذای خود به صورت گروهی عمل می‌کنند و تنها چند ساعت در روز را به این کار اختصاص می‌دهند و بقیهٔ زمان خود را صرف پروژه‌های بزرگ رؤیابینی می‌کنند.

البته هیچ مطالعات علمی دقیقی برای اثبات رابطهٔ صلح، همکاری، خلاقیت، سلامت ذهنی و بلوغ احساسی در میان سنوی‌ها و موضوعات رؤیاهای آنها وجود ندارد. ولی به احتمال بسیار قوی، پیشرفت‌های روحی و شخصیتی سنوی‌ها با به کارگیری رؤیاهایشان مرتبط است.

رؤیای کودکان سنوی نیز همانند سایر کودکان است، مثلاً رؤیاهایی از حیوانات ترسناک، هیولاهایی که آنها را تعقیب می‌کنند... و هنگامی که بزرگ‌تر می‌شوند کابوس‌های شبانه را حذف و محصولاتی خلاقانه تولید می‌کنند که با روحیه آنها سازگارتر است. واقعاً سنوی‌ها چگونه می‌توانند این تغییر قابل ملاحظه را در رؤیای خود به وجود آورند؟

خود من، شخصاً با برخی از اعضای قبیله مصاحبه‌هایی داشته‌ام و این مسئله را مورد مطالعه قرار داده‌ام. یک بار با یکی از ساکنان اولیهٔ «گمباک» که در حاشیه جنگل زندگی می‌کرد و در بیمارستان بستری شده بود صحبت کردم. او می‌گفت که روش زندگی‌شان تحت تأثیر فرهنگ‌های خارجی قرار گرفته است. من حتی با برخی از محققانی که مدت زیادی با سنوی‌ها در جنگل بودند مصاحبه کرده و ادبیات و هنر

سنوی‌ها را مورد مطالعه قرار داده‌ام. باید بگویم از میان منابع اصلی موجود، مطالب «کیلتون استوارت» موثق‌تر از بقیه است. استوارت فردی آمریکایی است که در زمینهٔ علوم انسان‌شناسی و تحلیل روانی، سال‌ها در مالزی آموزش دیده است. وی به همراه «هربرت ناون» که یک انسان‌شناس بریتانیایی است، اطلاعات خوبی در مورد رؤیابینی سنوی‌ها جمع‌آوری کرده است.(۱) بیشتر اطلاعات این بخش، از مطالب استوارت برداشته شده است.

اگر بخواهم آنچه از عقاید سنوی‌ها درک کرده‌ام را به صورت خلاصه بگویم، باید به سه قانون عمومی اشاره کنم.

اولین قانون عمومی: در رؤیاهایتان با خطر روبه‌رو شده و بر آن غلبه کنید.

مثلاً فرض کنید کودکی از سنوی سرِ میز صبحانه اعلام کند: «دیشب خواب ببری را دیدم که دنبالم می‌کرد.» پدرش در جواب خواهد گفت: «خوب، تو چه کار کردی؟»

– «با سرعت هر چه تمام‌تر دویدم و ببر همچنان به من نزدیک و نزدیک‌تر می‌شد. دیگر نمی‌توانستم سریع‌تر بدوم که ناگهان با ترس و وحشت از خواب پریدم».

– «خواب خوبی دیدی، ولی مرتکب اشتباه بزرگی شدی! ببرهایی را که دیدی تنها در هنگام روز و در جنگل می‌توانند به تو آسیب برسانند و تو باید از آنها فرار کنی، ولی ببرهایی که در رؤیایت دیدی در صورتی می‌توانند به تو آسیب برسانند که تو از آنها فرار کنی و تا زمانی که از آنها بترسی، تعقیبت می‌کنند. دفعهٔ بعد که این رؤیا را تجربه کردی باید با ببر روبه‌رو شوی. اگر به تو حمله‌ور شد، تو نیز به او حمله کن».

– «ولی اگر ببر از من قوی‌تر باشد، چه؟»

۱- «هربرت ناون» یک انسان شناس انگلیسی است. وی اطلاعات منطقی پایه‌ای را در مورد سنوی جمع‌آوری کرد و به عنوان مقالهٔ دکترای خود در سال ۱۹۳۹ تقدیم دانشگاه کمبریج نمود. «کیلتون استوارت» بعدها در تحقیقات رؤیابینی به وی پیوست. «استوارت» نیز مطالب ارزنده‌ای در مورد مشاهدات سنوی نوشت و یک سیستم درمانی بر این اساس تعریف نمود.

- «دوستان رؤیاییِ‌ات را صدا کن، از آنها بخواه کمکت کنند و تا زمانی که آنها برسند، تنها بجنگ. همیشه به تصویر رؤیایی که به تو حمله می‌کند حمله‌ور شو. متوجه می‌شوی؟ هیچ وقت اجازه نده چیزی در یک رؤیا به تو حمله کند و از چیزی هم فرار نکن، همیشه با خطر روبه‌رو شو».

روبه‌رو شدن با خطر و غلبه بر آن، اولین قانون و از مهم‌ترین قوانین کنترل رؤیا در سیستم سنوی است.

در فصل هفتم، شکل دیگری از این موضوع را خواهید دید. زندگی رؤیایی استیونسون نیز به همین شکل بود. وی توانست به یک حالت خلاق در رؤیاهایش برسد و این کار را به کمک برونی‌هایش[1] انجام داد. زندگی رؤیایی «مری آرنولد فراستر» نیز همین طور بود. وی توانست رؤیاهای ترسناک خود را به تجاربی دلپذیر تبدیل کند. هر دوی این رؤیابین‌ها، با مشکل خود در رؤیاهایشان روبه‌رو شدند و بر آن غلبه کردند. برخی از رؤیابینان، خودشان می‌توانند قواعد و اصول رؤیابینی را کشف کنند. شما نیز می‌توانید با روبه‌رو شدن و غلبه بر خطرات موجود در رؤیاهایتان تغییری جالب در زندگی رؤیایی خود ایجاد کنید. این قانون، اساس و مبنای مناسب و مهمی برای ایجاد تغییر در رؤیاها فراهم خواهد نمود.

با توجه به اظهارات رؤیابینان، آنها اغلب در رؤیاهایشان با خطر روبه‌رو می‌شوند. کالوین هال، روان‌شناس آمریکایی، مطالعاتی در زمینه تجارب مختلف رؤیایی انجام داده است. طبق گزارشات وی، حدود ۵۰ درصد بیشتر جوانان آمریکایی، رؤیاهایی از تعرض و تجاوز را تجربه می‌کنند، تصاویر رؤیاهای جوانان آمریکایی، اغلب همراه با تنش، اضطراب، ترس و یا حتی تهدید است.

طبق نظر «هال»، نه تنها این‌گونه رؤیاها در میان جوانان بسیار متداول و معمول

۱- Browni

شده است، بلکه در اکثر آنها شخص رؤیابین نقش قربانی را دارد. وی اظهار می‌دارد:

... به طور متوسط، رؤیابین در $\frac{۲}{۳}$ موارد، خودش را به عنوان قربانی می‌بیند. رؤیابینان «ناوایو» حدود ۸۹ درصد و همسایگانشان، هوپی‌ها، در حدود ۶۰ درصد از موارد نقش قربانی را بازی می‌کنند. البته تفاوت‌هایی فردی نیز بین رؤیاها وجود دارد، مثلاً گاهی رؤیابین حالت مهاجم و گاهی نقش قربانی را دارد. اغلب کودکان در رؤیاهای خود نقش قربانی را تجربه می‌کنند و می‌بینند که توسط بزرگ‌ترها و یا حیوانات مورد تهاجم قرار گرفته‌اند. زنان نیز بیشتر از مردان در رؤیاهایشان نقش قربانی را تجربه می‌کنند.

هم چنین «هال» دریافت که شخصیت‌های مذکر بیشتر از مؤنث‌ها نقش مهاجم را بازی می‌کنند. و اغلب دشمنان در رؤیاها، حیوانات و یا افراد غریبه هستند. زمانی که در رؤیا فرد خودش را در نقش قربانی می‌یابد، فرصت‌های زیادی برای مقابله با خطر به او داده می‌شود. سنوی‌ها واقعاً به این مطلب اعتقاد دارند. شما نیز می‌توانید رؤیاهایتان را با واکنش‌های متفاوتی نسبت به حالت رؤیایی خود تغییر دهید و این قانون را در رؤیاهایتان اعمال کنید. رؤیابینان غربی متمدن نیز می‌توانند همانند سنوی‌ها کابوس‌های شبانه‌شان را با این قانون از بین ببرند. به طور خلاصه، پیشنهاداتی برای اعمال این قانون بیان خواهد شد.

دومین قانون سنوی‌ها به موازات قانون اول و با انگیزهٔ متفاوتی از آن بدین شکل مطرح می‌گردد: در رؤیاهایتان به سوی لذت و خوشی بروید. سنوی‌ها کودکان خود را تشویق می‌کنند تا اوج لذت را در رؤیاهایشان تجربه نمایند. هم چنین به کودکان پیشنهاد می‌شود تا عمیقاً لذت پرواز و یا آرامش کامل را در رؤیاهایشان تجربه کنند.

سومین قانون عمومی: «نتیجه مثبت به دست آورید».

فرض کنید کودک سنوی خوابی به شکل زیر دیده باشد:

«خواب دیدم از صخره‌ای بزرگ می‌افتادم.» گفتگوی پدر و مادر با کودک به این صورت ادامه پیدا می‌کند:

«چه خواب جالبی! چکار کردی؟»

«هیچ کاری نکردم، فقط افتادم. اصلاً جالب نبود، ترسناک هم بود. قبل از اینکه به زمین بخورم با ترس از خواب پریدم».

«اشتباه کردی. روح‌های زمین عاشق تو هستند. آنها تو را صدا می‌زنند، زیرا چیزی برای نشان دادن به تو دارند، تو باید خواب می‌ماندی، حتی اگر ترسیده بودی. سعی کن آرام باشی و بگذار بیفتی و به زمین بنشینی، روی زمین چیزهای جالبی پیدا می‌کنی. دفعهٔ بعد که چنین رؤیایی را تجربه کردی، سعی کن به جای افتادن پرواز کنی، سعی کن احساس جالب پرواز را تجربه کنی. بر فراز مکانی جالب و دوست داشتنی پرواز کن.» آنها به کودک می‌آموزند که ترس از افتادن را به لذت پرواز تبدیل کند.

تجارب منفی دیگری مثل زخمی یا کشته شدن در یک رؤیا نیز باید به تجاربی مثبت تبدیل شوند. مثلاً به کودکی که تجربهٔ زخمی شدن در رؤیایی را داشته است می‌گویند از قدرت حمله خود استفاده کند و یا اگر در رؤیایی کشته شود، باید دوباره به شکلی دیگر متولد گردد و رقیب خود را از پای درآورد. مطمئناً چنین روندی برای افراد مبتدیِ رؤیابینی، نیروی فکری مثبتی را به همراه خواهد داشت.

رؤیابین باید در پایان رؤیاهایش خروجی مثبتی داشته باشد و از تصاویر رؤیایی‌اش هدیه‌ای زیبا و ارزشمند به دست آورد و آن را با خانواده، دوستان و به طور کلی با اعضای قبیله‌اش سهیم شود.

رؤیابینان سنوی اعتقاد دارند تا وقتی تجربهٔ مثبت در رؤیا به پایان نرسیده است، نباید بگذارند رؤیا تمام شود. رؤیابین باید یا پرواز کند یا بیفتد، و عشق و اوج لذت را در همان رؤیا تجربه کند، در جنگ یا کشته شود یا بکشد و همواره تولیدی خلاقانه داشته باشد.

حال ببینیم این قوانین عمومی را چگونه می‌توان در یک رؤیای خاص اعمال کرد. در رؤیاهایی که نقش قربانی را بازی می‌کنید و مورد تهاجم قرار می‌گیرید باید به دشمن

رؤیایی‌تان حمله کنید و تا سر حدِ مرگ با وی بجنگید. حتی اگر لازم بود، می‌توانید دوستان رؤیایی خود را نیز برای کمک صدا بزنید، ولی تا زمانی که دوستانتان برسند، خودتان به تنهایی باید بجنگید. هال این حالت را «تهاجم متقابل»[1] می‌نامد. سنوی‌ها اعتقاد دارند که اگر یک دشمن رؤیایی بمیرد، روح وی از بدنش خارج می‌شود و به عنوان خدمتکاری خوب به خدمت رؤیابین درمی‌آید. آنها مرگ دشمن رؤیایی را خوب می‌دانند. استوارت نیز اعتقاد دارد، مرگ دشمن رؤیایی، انرژی مثبتی را از بخشی از رؤیابین که آن را شکل داده است، آزاد می‌کند. دشمن رؤیایی بعدها به صورت شخصیتی مثبت و مفید در رؤیاها ظاهر می‌شود. در عالم رؤیا، هر شخصیتی که حالتی تهاجمی دارد و یا خیلی ساده، از کمک کردن به شما امتناع می‌ورزد، به عنوان دشمن در نظر گرفته می‌شود. تصاویری که مربوط به دوستان شما هستند و یا احساسی دوستانه نسبت به آنها دارید، ولی در رؤیا به شما حمله می‌کنند و از کمک کردن به شما امتناع می‌ورزند، در حقیقت دوستان شما هستند که تنها تغییر قیافه داده‌اند. باید گفت تنها زمانی که از تصاویر رؤیایی‌تان می‌ترسید، آن تصاویر و شخصیت‌ها دشمن شما محسوب می‌شوند.

باید اشاره کرد که در مورد مسئلهٔ «کشتن» شخصیت‌ها و تصاویر این چنینی، بین گروه‌های مختلف، اختلاف نظرهای گوناگونی وجود دارد. برخی نظریه‌پردازان اعتقاد دارند که تنها باید با تصاویر روبه‌رو شویم و آنها را نابود نکنیم. در این راستا، تکنیک‌های مختلفی را هم ارائه داده‌اند. مثل خیره شدن در چشمان موجود رؤیایی ترسناک، خوراندن بیش از حد تا جایی که قادر به کاری نباشد، خسته کردن شخصیت رؤیایی با فعالیت‌های بسیار، نوازش و محبت کردن به دشمن رؤیایی و تبدیل وی به دوستی رؤیایی. به نظر من، در فرهنگ سنوی، اگر هدف از کشتن دشمن رؤیایی، ساختن شخصیت‌هایی مثبت از وی باشد، مثلاً خدمتکار، دوست و یا رفیق، انجام آن اصلاً

۱- reciprocally aggressive

خطرناک نیست. شاید آن قسمت از تصویر که عمل کشتن را نشان می‌دهد منفی به نظر برسد، ولی می‌توانید به شکلی با این تصویر منفی روبه‌رو شوید و یا با کشتنش، آن را به تصویری مثبتی تبدیل سازید (قسمت آخر فصل را ملاحظه فرمایید).

سنوی‌ها اعتقاد دارند که وقتی شخصی در رؤیا بر دشمن غلبه می‌کند، روح دشمن باید هدیه‌ای به او تقدیم نماید. رؤیابین در موقعیت‌هایی غیرشفاف (مثلاً حضور دود یا مه) هدیه خود را می‌یابد. هدیه می‌تواند شعر، داستان، آواز، رقص یا یک طرح و نقاشی و یا چیزهای زیبای دیگری از این‌گونه باشد.

این هدیه می‌تواند نوآوری و یا حل مسئله‌ای را به همراه داشته باشد. ارزش هدیه باید به گونه‌ای باشد که شخص رؤیابین در بیداری رضایت افراد قبیله خود را جلب کند.

افراد قبیلهٔ سنوی، پس از تجربهٔ چنین رؤیاهایی، فعالیت‌های مشخصی را در بیداری انجام می‌دهند: مثلاً اگر رؤیابین یکی از دوستان خود را ببیند که رفتار خصمانه‌ای با وی دارد، باید پس از بیدار شدن با دوستش صحبت کرده و وی را نصیحت کند و به دوستش فرصت دهد تا تصاویر را به‌گونه‌ای درست نماید. اگر در رؤیایی جنگ و دعوایی صورت بگیرد، احتمالاً در رؤیاهای بعدی هم این اتفاق می‌افتد.

اگر رؤیابین با یکی از دوستانش بدرفتاری و دشمنی نمود، باید پس از بیدار شدن، با او طرح دوستی ریخته و رفتار دوستانه‌ای از خود نشان دهد.

اگر رؤیابین ببیند که یکی از دوستانش مورد تعرض قرار گرفته است باید پس از بیدار شدن این مسئله را به اطلاع وی رسانده و هشدارهای لازم را نیز بدهد. خود رؤیابین نیز باید عامل تهاجم را قبل از آنکه شانس حمله پیدا کند، کشته و نابود نماید.

شاید اِعمال چنین رفتارهایی در بیداری، منجر به همکاری و برقراری صلح و آرامش بیشتر در فرهنگ و جامعهٔ سنوی شود. رؤیابینان غربی قادر نیستند چنین عقایدی را به طور کامل و گسترده در رؤیاهایشان اعمال کنند. البته باید گفت با رعایت چنین قوانینی در یک گروه دوستانه، ارتباط خوب گروه با یکدیگر مستحکم‌تر می‌شود.

یکی از محققان معاصر، تکنیک‌های رؤیابینی سنوی را به گروهی از دانشجویان کالج در اردوی دو هفته‌ای کوه‌های سانتاکروز، آموزش داد. وی از این آموزش نتایج بسیار مطلوبی گرفت. دانشجویان حس همکاری بیشتری با هم پیدا کرده بودند. یکی از آنها رؤیایی صادقه را تجربه کرد و دیگری رؤیایی آگاهانه داشت. بدین ترتیب، می‌توان گفت که غربیان نیز قادرند عقاید سنوی را در رؤیاهایشان اعمال کنند.

پس در مواجهه با تصاویر ترسناک، به رؤیایتان ادامه دهید، با دشمن روبه‌رو شوید و بر او پیروز گردید. سپس تقاضای هدیه کنید. در رؤیاهای عاشقانه نیز تا انتها پیش روید و بعد درخواست هدیه نمایید. در هر تجربهٔ رؤیایی سعی کنید در نهایت چیز مثبتی دریافت کنید. همان طور که دیدیم، سنوی‌ها رؤیاهای ترسناک سقوط را به رؤیاهای لذت‌بخش پرواز تبدیل می‌کنند. مثلاً اگر رؤیابینی در حال سقوط باشد، به خودش اجازه می‌دهد رؤیا ادامه پیدا کرده و آرام و راحت به زمین می‌آید، البته شخص باید سعی کند در رؤیاهای بعدی به جای افتادن، پرواز کند. اگر شخص رؤیابین در رؤیای خود پرواز را تجربه می‌کرد باید سعی کند این تجربه ادامه یابد و منجر به تجربهٔ احساسات خوشایند گردد. به اعتقاد سنوی‌ها فرقی نمی‌کند شخص در رؤیا پرواز کند یا سقوط، مهم این است که سعی کند این کار در مکان جذاب و جالبی صورت گیرد. رؤیابین باید به مکان، آدم‌ها، لباس، رقص، موسیقی و بازی‌ها و طرح‌های آنها با دقت نگاه کند و بهترین حالت این است که همهٔ آنها را به خاطر بسپارد و سپس این تجارب را با قبیله خود در میان بگذارد. در چنین حالتی شما هدیه‌تان یا بهتر بگوییم گنجتان را به جای طلب کردن کشف کرده‌اید.

در هر رؤیا اگر شخص با تصاویر دوستانه‌ای مواجه شد (به صورت تصادفی یا به ارادهٔ خودش) باید دوست رؤیایی را بپذیرد و از وی قدردانی و تشکر کند، شخص رؤیابین باید از دوست رؤیایی هدیه‌ای طلب کند، و در آن با دیگران سهیم شود و آن را مورد استفاده قرار دهد. به خصوص اگر تصویر رؤیایی دوستانه‌ای را تجربه کرد، باید از آن

دوستِ رؤیایی راهنمایی بخواهد. یکی از محققان معاصر و متخصص مسائل مذهبی سیستم سنوی، اعتقاد داشت که رؤیابینان عادی سنوی از چیزهای طبیعی مثل گل یا صخره، یک یا چند «راهنمای روحی» می‌سازند. سنوی‌ها علاقه دارند به یک شَمن بزرگ تبدیل شوند. به همین دلیل ممکن است در رؤیاهایشان با کیفیت‌های متفاوتی از راهنمایان روحی مواجه گردند، مثلاً یک ببر، نقش راهنمای آنها را بازی کند. این راهنمایان روحی که در رؤیاهایشان ظاهر می‌شوند، رؤیابین را «پدر» می‌نامند. رؤیابین نقش یک دوست را برای آنها بازی می‌کند. راهنمایان روحی مطالبی در مورد رقص، آواز، مذهب و... به آنها می‌گویند. در اصل، اطلاعات راهنمایان روحی باعث به وجود آمدن تغییراتی در ساختار مذهبی شخص می‌شود. در قبیله سنوی به دلیل اینکه ساختار مذهبی براساس الهامات رؤیاهای شخصی شکل می‌گیرد، مذهب آنها هم از دِهی به دِه دیگر متفاوت است.

بین عقاید رؤیابینان بومی آمریکایی و سنوی‌ها تفاوت‌هایی دیده می‌شود. در سیستم رؤیابینان بومی آمریکا، رؤیابین، کودکی در رنج است که روح «پدربزرگ» از روی ترحم به کمک او می‌آید، ولی در سیستم سنوی، رؤیابین، خود پدری است که توسط روح نگهبانِ کودک ، مورد حمایت قرار می‌گیرد. از نظر روان‌شناسی تفاوت فاحشی بین این دو سیستم وجود دارد. یک کودک بومی آمریکا باید گرسنگی بکشد، در معرض شرایط طاقت‌فرسای طبیعی قرار گیرد، گریه‌های طولانی و عجز و لابه کند تا روح «پدربزرگ» بر وی ترحم کند و برای کمک حاضر شود. در صورتی که کودک سنوی باید بر تصاویر رؤیایی ترسناک پیروز شود و برای خود دوستانی به وجود آورد. سپس تبدیل به پدر روح‌های کودکانی شود که آنها نیز به نوبه خود می‌توانند وی را کمک کنند. در این دو سیستم، تفاوت‌هایی در میزان اعتماد رؤیابین در کنار آمدن با مسائل رؤیایی، میزان استقلال و کاربرد عقاید و افکار شخصی کاملاً مشهود است. مطمئناً برای برقراری ارتباط با افراد در زمان بیداری، کودکی رنج کشیده که تحت حمایت روح پدربزرگش قرار

می‌گیرد، با رؤیابینی که خود را پدر ارواح کودکان بسیاری می‌بیند، تفاوت بسیاری دارد. به هر حال به کمک و حمایت‌های رؤیایی، از هر طریقی که باشند باید خوش‌آمد گفت. زمانی که تعداد دوستان رؤیایی‌تان بیشتر شود، اطمینان خاطر بیشتری احساس می‌کنید و مورد حمایت بیشتری نیز قرار می‌گیرید.

به عقیدهٔ سنوی‌ها، اگر رؤیابین تصاویری از غذا مشاهده کند، باید آن را با سایر شخصیت‌های رؤیایی تقسیم کند و مسئولیت شخصیت پدرگونه‌اش را به جا آورد. براساس نظریه‌های استوارت (و شواهد و تجارب خودم) در اثر اعمال سیستم سنوی در کنترل رؤیاها، تجارب درونی‌مان دوباره سازماندهی می‌شوند و به یکپارچه شدن شخصیتمان کمک می‌کنند. در ابتدای امر، نتایجِ تجاربِ ناخوشایند رؤیا در بیداری، حالتی خنثی دارند، ولی بعدها عکس آن می‌شود و کار به جایی می‌رسد که حتی اگر تصاویر منفی را هم تجربه کنیم دیگر برایمان ترسناک نیستند و از میزان تنش آنها کاسته می‌شود. انرژی شکل‌دهندهٔ تصاویر منفی منجر به تولید محصولات خلاقانهٔ مثبت می‌گردد. اِعمال سیستم سنوی فواید زیادی در بردارد. روان‌شناسان غربی از قدرت توجه و تمرکز در شکل دادن رفتارهای رؤیایی کاملاً مطلع‌اند. مادری که با فرزندش اوقات تلخی می‌کند، احتمالاً روزی بیشتر از آنچه کرده است را خواهد دید. کودکی که به خاطر رؤیاهایش مورد تشویق و تحسین قرار می‌گیرد مطمئناً یاد می‌گیرد رؤیاهای بیشتری را به خاطر آورد.[1] ما غربی‌ها اغلب رؤیاهایمان را بی‌معنی و یا صرفاً سرگرم‌کننده می‌شماریم و یا گاهی آنها را روشن‌کنندهٔ بعضی مسائل روان‌شناسی می‌دانیم. به همین دلیل آنها را فراموش و مسخره می‌کنیم و گاهی با ترس یا تعجب به

۱- تقویت کردن یک موضوع در روان‌شناسی به عنوان یک تکنیک تلقی می‌شود و به این صورت است که با جایزه دادن، پاسخ‌های آتی را تقویت می‌کنند. مثلاً زمانی که کودکی رؤیایش را به خاطر می‌آورد و والدینش وی را تشویق می‌کنند و به خاطر آن هدیه‌ای دریافت می‌کند، احتمالاً در آینده رؤیاهایش را بیشتر به خاطر خواهد آورد.

امتحانشان می‌پردازیم. در بیشتر موارد به این عقیده که می‌توان رؤیاها را فعالانه به کار گرفت، توجهی نمی‌کنیم و برای کمک به خود، درگیر رؤیاها نمی‌شویم.

در یک کتاب داستان چنین آمده است که کودکان رؤیاهایشان را بر اساس آرزوهایی که از جانب اطرافیان به آنها القا می‌شود، شکل می‌دهند. گرچه این موضوع در یک داستان آمده، ولی کاملاً قابل درک است. تئوری یادگیری تأیید می‌کند که فرهنگ، واکنش کودک را شرطی می‌کند. کسانی که برای اولین بار با سیستم سنوی آشنا می‌شوند، مخالفت خود را این‌گونه ابراز می‌کنند که سنوی‌ها بیش از آنکه به رؤیاها بپردازند، به ذکر گزارشی از آنها اکتفا می‌کنند. گزارش‌های شبانهٔ ثبت شده از افرادی از قبیله سنوی که در خواب حرف می‌زنند، نشان می‌دهد که آوازهای جدیدی که این افراد صبح هنگام می‌خوانده‌اند، در واقع بخشی از رؤیاهای شبانهٔ آنان بوده است. بنابراین، شکی نیست که این رؤیاها خودشان شکل گرفته‌اند.

زمانی که کودک قبیلهٔ سنوی به سن بلوغ می‌رسد، دیگر کابوس‌های شبانه را تجربه نمی‌کند. رؤیاهای کودک طی سال‌ها تغییر می‌کند تا به الگوی اصلی مورد نیاز جامعه تبدیل شود. تا زمانی که شخصیت‌های رؤیایی به همراهی کودکان سنوی نیایند و به گونه‌ای که مقبول جامعه است به آنها کمک نکنند، این کودکان به عنوان افرادی بالغ به حساب نمی‌آیند.

ثابت ماندن رؤیاهای غربی

در طول سال‌های متمادی، رؤیاهای غربی‌ها برعکس سنوی‌ها تقریباً ثابت بوده و تغییری نکرده است. «ناتانیال کلیتمن» یکی از محققین معاصر آمریکایی در زمینه رؤیابینی که او نیز به حرکات سریع چشم پی برده بود، رؤیاهای جوانان آمریکایی را «تجلی سطوح فکری پایین» توصیف می‌کرد. وی فکر کردن در رؤیا را به فکر کردن افراد خیلی پیر، خیلی جوان، خیلی مست و یا رؤیاهای افرادی با اختلالات سیستم

مرکزی اعصاب، تشبیه می‌کند. براساس تجزیه و تحلیل‌های «هال» در آشکارسازی محتوای رؤیا، باید گفت که با گذشت زمان در طی سال‌ها به جز تغییرات دراماتیک در سبک زندگی شخص، تغییر دیگری در رؤیاهای وی رخ نمی‌دهد. براساس تحقیقات «هال»، مسئلهٔ کنار آمدن با تهدیدات رؤیا و تلاش‌های مربوط به آن، در کودکان و جوانان یکسان و مشابه است. (خود من هم همین تجربه را داشته‌ام): بچه‌ها نسبت به جوانان تنش بیشتری را در رؤیاهایشان تجربه می‌کنند. ولی وضعیت رؤیابین در این حالت، در کودکان و جوانان، یکسان است و تنها تفاوت‌هایی در فرکانس تنش رؤیا دیده می‌شود. در رؤیا، اغلب حیوان یا هیولایی کودک را تعقیب و مورد حمله قرار می‌دهد. جوانان نیز در رؤیاهایشان چنین تنشی را به علت عملکرد خودشان در اثر ارتکاب جرم و یا یک عمل ناپسند اجتماعی تجربه می‌کنند. ممکن است رؤیابینان جوان به صورت غیرمستقیم در رؤیاها برای خود تنش ایجاد نمایند. مثلاً ممکن است مصیبت یا بیماری یا آزار یکی از وابستگان، این تنش را در آنها به وجود آورد.

جالب این است که تلاش کودکان و نوجوانان برای کنار آمدن با موقعیت‌های ترسناک و تهدیدآمیز رؤیایی، مشابه هم است. کودکان نیز همانند بزرگ‌ترها تلاش می‌کنند بر تهدیدهای رؤیایی پیروز شوند و هر دو به یک نسبت موفق می‌شوند، هر چند که موفقیت رؤیابینان در هر سنی کاملاً غیرمعمول است. اکثر فرهنگ‌ها، نگاهی ثابت به رؤیابینی دارند، ولی در سیستم سنوی زندگی رؤیایی شخص هر ساله روند مثبتی را می‌پیماید.

فرض کنیم تصاویر رؤیا، عقاید باطنی و درونی شخص در مورد خودش و دیگران را نشان می‌دهد و یا به گونه‌ای عکس‌العمل رؤیابین نسبت به خود و محیط اطرافش می‌باشد. اگر این فرضیات صحیح باشند، باید گفت که تغییر وقایع و اتفاقات رؤیایی می‌تواند عقاید رؤیابین را نسبت به خود و جهان پیرامونش تغییر دهد.

این نظریه اهمیت زیادی در کنترل رؤیا دارد. در صورتی که رفتار خود را در زندگی

رؤیایی تغییر دهید و این تغییرات، دیدگاه را نیز تغییر دهد، رفتارتان در بیداری نیز تغییر خواهد کرد. تغییرات رفتاری در بیداری، چهرهٔ زندگی‌تان را تغییر می‌دهد و در یک «چرخهٔ رشد» مثبت قرار می‌گیرید.

من پدیده تأثیر رفتار در رؤیا بر رفتار بیداری را مشاهده کرده‌ام. این مسئله در رفتاردرمانی هم مشهود است. مثلاً در مورد مردی که ناتوانی جنسی دارد، روان‌کاو ممکن است تنها به او کمک کند که از احساس خشم و ترسی که نسبت به زنان دارد، پرده بردارد (ممکن است سال‌ها طول بکشد)، ولی شاید قادر به درمان ناتوانی وی نباشد. همین شخص اگر تحت درمان یک رفتارشناس قرار گیرد، ممکن است در عرض چند هفته معالجه گردد. این شخص کاملاً متوجه می‌شود که تغییر در رفتارش منجر به ایجاد نگرشی جدید نسبت به زنان و نسبت به خودش خواهد شد.

به همین شکل، اگر به سادگی نگرش خود را همانند آنچه در رؤیاهایمان رخ می‌دهد «درک کنیم»، ممکن است بتوانیم رفتارمان در بیداری را نیز تغییر دهیم. در صورت تغییر رفتار در رؤیا، رفتارهای بیداری نیز تغییر خواهند کرد. برای اثبات این مسئله، شواهد قابل‌توجهی وجود دارد که به طور خلاصه ذکر شده‌اند.

با ایجاد تغییر آگاهانه در عناصر رؤیا، می‌توانید به طور ریشه‌ای با بسیاری از مشکلات رؤیا روبه‌رو شوید. مواردی که شاید اگر می‌خواستید آنها را در مطب درمان‌گران حل نمایید، سال‌ها به طول می‌انجامید. روان‌شناسان «گشتالت» تصاویر رؤیا را نشان‌دهندهٔ ابعاد شخصیتی رؤیابین می‌دانند. حتی اگر تصویری، جنبه‌ای نمادین از شخص دیگر باشد، باز هم تصور شما از آن فرد را نشان می‌دهد، نه خود وی را. بنابراین آن تصویر نمایان‌گر خودِ شماست. زمانی که در رؤیایتان صحنه‌ای از حمله به شخص دیگری را می‌بینید، در حقیقت شما که بینندهٔ رؤیا هستید، به بخشی از وجود خودتان حمله‌ور شده‌اید. می‌توانید با به کارگیری روش سنوی در کنترل رؤیا این عناصر ناسازگار را مجدداً در ذهن، سازماندهی کرده و به شکلی مثبت با هم متحد کنید. این روند، حدوداً

۱/۵ ساعت یا بیشتر طول می‌کشد. شما قادرید، هر شب که می‌خوابید، برای برقراری صلح و آرامش بر زمین ابتدا صلح و آرامش را در جسمتان ایجاد کنید. زمانی که فرد در رؤیاهای خویش به یکپارچگی و وحدت می‌رسد، می‌تواند خود را با این مهارت‌ها مجهز کرده و آن‌گاه برقراری ارتباط با اجتماع به صورتی صلح‌آمیز، همیارانه و خلاق چندان دور از دسترس به نظر نخواهد رسید. در رؤیا، تغییر وضعیتی هراس‌آور به موقعیتی خلاقانه به آهستگی صورت می‌پذیرد.

سنوی‌ها نیز برای رسیدن به سطوح بالای کنترل رؤیا، زمان صرف می‌کنند. کودکان از زمانی که شروع به رؤیابینی می‌کنند به سرعت الگوهای پیچیده‌ای را که بزرگ‌ترها به آنها می‌گویند، تجربه نمی‌کنند، بلکه با تعریف مداوم و روزانه رؤیاهایشان و بحث در مورد آنها، یا مورد انتقاد قرار می‌گیرند و یا تأیید می‌شوند و هر شب برای اینکه رؤیاهایی مطابق با سیستم عقاید جامعه خود تجربه کنند تلاش و تمرین خود را ادامه می‌دهند و این روند سال‌ها ادامه می‌یابد. قدم به قدم و به آهستگی کودک هر آنچه را که می‌آموزد به اجرا در می‌آورد تا بتواند رؤیاهایش را در سنین جوانی قدرتمندانه در کنترل داشته باشد.

سنوی‌ها کنترل رؤیاهایشان را از طریق تصاویری خاص به دست می‌آورند. به عقیدهٔ «استوارت»، سنوی‌ها در رؤیاهایشان ابتدا بر اشیاء و حیوانات کنترل پیدا می‌کنند، سپس بر تصاویر رؤیایی دوستان و آشنایان و نهایتاً می‌توانند بر تصاویر رؤیایی اشکال قدرتمند و الهه‌گان، کنترل داشته باشند. ابتدا، این تصاویر در رؤیا می‌میرند و یا به همکاری با رؤیابین می‌آیند. آنها به شخص می‌آموزند که بر تصاویر دیگر چیره شود و در آینده به تنهایی از عهدهٔ این کار برآید. در نهایت تصاویری مهم از دنیای طبیعی و اجتماعی رؤیابین (مثل پدر، مادر، برادر، دوست، پسر، باد، رعد و برق) از مرز مردن یا همکاری با او فراتر رفته و چیزی باارزش را به او می‌دهند تا در مسائل روزمره‌اش از آن استفاده کند.

این روند ادامه پیدا می‌کند و نهایتاً پس از سال‌ها تمرین، رؤیابینان سنوی به جایی می‌رسند که چه در رؤیاهای خوب و چه در رؤیاهای به اصطلاح بد، نکته‌ای با ارزش می‌یابند. شخص رؤیابین به مرحله‌ای می‌رسد که با دشمن رؤیایی‌اش روبه‌رو شده و بر وی پیروز می‌شود و هدیه‌ای نیز دریافت می‌کند. با وجود نبود حمایت‌های فرهنگی لازم در مورد کنترل رؤیابینی در جوامع امروزی، باز هم می‌توان رؤیابینی سنوی را فراگرفته و با موفقیت به اجرا درآورد. با توجه به تجربیات من و تعداد بی‌شماری از دانشجویان، افراد خانواده و دوستانم، تأثیر این کار برای رؤیابینان غربی، همانند خودِ رؤیابینان سنوی، سودمند و مطمئن به نظر می‌رسد.

در سمینارهای رؤیابینی بارها دیده‌ام که در اثر اعمال این عقاید، تغییرات عمده‌ای در زندگی رؤیایی اشخاص رخ داده است. از آن جایی که رؤیابینان سنوی از حمایت کامل جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند برخوردارند، باید گفت که زمان لازم برای پرورش الگوی سنوی برای رؤیابینان غربی طولانی‌تر خواهد بود. در فرهنگ غرب، شخص برای تغییر رؤیاهایش تشویق و ترغیب نمی‌شود. با روش‌های تفکر روان‌شناسانه اخیر، فرد اغلب به دستکاری و تخریب رؤیاهایش می‌پردازد. دانشجویان کنترل رؤیابینی باید هم‌زمان با آموختن الگوی جدید، الگوهای قبلی را فراموش کنند. برخی عقاید رؤیابینی سنوی درهم آمیخته‌اند، مثلاً به نظر می‌رسد که در این سیستم، شخص در مراحل اولیه کار راحت‌تر از سایر سیستم‌ها کنترل امور را به دست می‌گیرد. شاید علت این مسئله، عمومیت داشتن قوانین سنوی باشد و یا این که در آن‌ها دستورالعمل‌های خاص و ویژه‌ای، به آن شکل وجود ندارد.

اگر شما نیز علاقه‌مند به تجربهٔ کنترل رؤیاها در سطوح بالای آن هستید، بهتر است که در آغاز با سیستم سنوی و با دستورالعمل‌های عمومی کارتان را شروع کنید: «اگر مورد حمله قرار بگیرم فرار خواهم کرد و یا با مهاجم روبه‌رو می‌شوم.» نوع حمله و روش‌های مواجهه با خطر در رؤیاها متفاوت است. کافی است قانون عمومی را به ذهن بسپارید. در

رؤیاهایتان با خطر روبه‌رو شوید و بر آن پیروز گردید. به خاطر سپردن قوانین عمومی چه بسا ساده‌تر از آماده شدن برای یک عمل خاص رؤیایی باشد.

در مورد من، بعد از مطالعات اولیه، اصول سنوی به سرعت در زندگی رؤیایی‌ام هویدا شدند. احساسم نسبت به آنها همواره مانند احساس اولین شب اجرای یک برنامه بوده است. هنگامی که با ایده و طرحی در زمینه رؤیا مواجه می‌شوم، عین آن و یا گاهی عکس آن را همان شب در رؤیای خود اعمال می‌کنم. شاید این کار را دایماً انجام ندهم، ولی در مورد عقاید سنوی باید گفت که به سادگی می‌توان آنها را به طور مداوم در رؤیاها گنجاند. با وجودی که، عقاید سنوی بسیار ساده وارد زندگی رؤیایی می‌شوند (گاهی با تلاش آگاهانه)، ولی به نظر می‌رسد که همواره ترسی برای کنترل رؤیاها وجود دارد. حتی اشخاصی که در اصول تئوری کنترل رؤیا استقامت نشان نمی‌دهند، باز هم دیده می‌شود که در برابر محتوای رؤیاهایشان مقاومت می‌کنند (فصل اول را ملاحظه فرمایید.) علی‌رغم موفقیت چشمگیر من در رؤیابینی به شیوهٔ سنوی، این مقاومت‌ها ماه‌ها در رؤیاهایم به طول انجامید، مثلاً پس از سه ماه تمرین الگوهای رؤیابینی سنوی، در رؤیایی تصمیم گرفتم به طور موقت تلاش‌هایم را در زمینهٔ کنترل رؤیا متوقف کنم.

در خانه هستم، سر و صدای بیرون را می‌شنوم. از درب پشتی بیرون می‌آیم، مردی را می‌بینم که سوار موتور است و روزنامه حجیم یکشنبه را پرت می‌کند و دور می‌شود. وقتی روزنامه را برمی‌دارم متوجه می‌شوم روزنامهٔ فرداست، خیلی عجیب است. داخل خانه هستم و روی صندلی راحتی‌ام نشسته‌ام. با خود می‌گویم، نمی‌توانم رؤیاهایم را بیشتر کنترل کنم، ناراحتم، احساس می‌کنم کنترل رؤیاهایم را کاملاً از دست می‌دهم. نمی‌خواهم این‌طور شود. بهتر است لحظه‌ای از این حالت خارج شوم. اگر بتوانم چنین کاری کنم، مطمئناً کنترل بیشتری بر رؤیاهایم خواهم داشت.

«روزنامهٔ فردا» ۱۹۷۳/۱/۲۲ (برگرفته از داستان‌های دنباله‌دار)

زمانی که این رؤیا را دیدم، چهار ماه بود که عقاید سنوی را مطالعه می‌کردم و می‌دانستم که برای مدت زمانی این مقاومت در من باقی می‌ماند. چند شب بعد از تجربهٔ «رؤیای روزنامهٔ فردا»، رؤیایی دیدم که به نظر می‌رسید مرا به ادامهٔ کار تحقیق و بررسی رؤیابینی ترغیب می‌کند و از نگرانی‌ام می‌کاهد، چراکه در آن رؤیا چیزهای زیبایی در من شکوفا شد:

دلفینی را مثل کارتون‌ها می‌بینم که روی دمش ایستاده و دهانش را باز کرده است. زبانش را به سمت یک دختر به گونه‌ای نگاه داشته است که دخترک درون دهانش را می‌بیند. دخترک می‌تواند تمام گل‌هایی که دلفین بلعیده است را در حال رشد کردن مشاهده کند. این مسئله برایم بسیار جالب است.

«دلفین با گل‌ها» ۱۹۷۳/۱/۲۵ (با داستانی در ادامه)

چند هفته بعد از دیدن این رؤیا، گویی نسبت به قوانین سنوی که بر خود تحمیل کرده بودم، پافشاری می‌کردم:

با همسرم به اپرا می‌رویم، هر کس می‌تواند در این اپرا شرکت کند، محدودیتی وجود ندارد. همهٔ مردم اعم از سیاه و سفید، با هر لباسی می‌توانند در اپرا شرکت کنند، ولی ناگهان گویی قوانین تغییر می‌کند. افرادی از درون سالن به سمت من می‌آیند و می‌گویند: «هیچ خانمی حق ندارد با شلوار و یا پیراهن بی‌آستین وارد شود.» ظاهراً می‌خواهند هشداری بدهند. نمی‌توانم کاری از پیش ببرم. قوانین سخت و محکم برایم واقعاً گیج‌کننده هستند.

«قوانین سخت و محکم» ۱۹۷۳/۳/۳ (با داستانی در ادامه)

در این مدت با مسائل قابل قبول دیگری برخورد کردم. با خود می‌گفتم که سیستم سنوی تا چه حد برایم سودمند و مفید بوده است:

من و تعدادی از دوستانم با سرعت زیادی در حال پرواز کردن هستیم، به آرامی روی مردابی پایین می‌آیم. با خودم می‌اندیشم: «قوانین سنوی واقعاً به من کمک کرد، چون

همیشه در چنین حالاتی می‌ترسیدم.» در اطرافم چیزهای جالبی می‌بینم: نی‌هایی شبیه نی‌های بالی[1] آرام حرکت می‌کنند. ساختمان‌هایی که مرا به یاد بیت‌المقدس می‌اندازند، علامتی می‌بینم؛ «اسراییل کوچک».

«اسرائیل کوچک» ۱۹۷۳/۱۰/۳ (با داستانی در قبل و بعد از آن)

از روند رؤیاهایم مشخص است که پیشرفت خوبی داشته و کنترل بیشتری به دست آورده‌ام. سپس برای مدتی تلاش‌هایم متوقف شدند، ولی مجدداً با پافشاری و اصرار و کنترل بیشتر بر رؤیاهایم نشان داده‌ام این روند همین‌طور ادامه داشته است، گویی از الگویی مشابه و یکسان پیروی می‌کند و تمام حرکت این مسیر به سمت کنترل رؤیابینی است.

یکی از دانشجویان سمینارهای رؤیابینی‌ام مقاومت درونی بیشتری از خود نشان داده بود. او در رؤیایی سعی می‌کرد از یکی از درب‌های اصلی دانشگاه عبور کند، در حالی که سایرین از همان درب به راحتی عبور می‌کردند. نگهبان به وی گفت که باید از درب دیگری عبور کند و تنه‌ای به دانشجو زد. دانشجو به یاد آورد که باید حمله کند و مشتی به صورت نگهبان زد. نگهبان هم وی را بلند کرد و محکم بر زمین کوبید.

دانشجو می‌گوید: «وقتی برای حمله به عقب برگشتم حسابی ترسیده بودم.» در سیستم سنوی وی باید به تلاش خود ادامه می‌داد و دوستان رؤیایی‌اش را صدا می‌زد تا کمکش کنند.

اگر شخص رؤیابین پذیرای الگوهای سنوی نباشد، پیشرفتی در آنها نمی‌کند و این عقاید را جذب نمی‌کند. تلاش‌های کنترل رؤیابینی در صورت عدم اعتقاد باطنی بی‌فایده است، البته این تلاش‌ها صدمه‌ای به شخص وارد نمی‌کنند. اگر آماده به‌کارگیری این الگوها نباشید، آنها را رد کرده و نمی‌پذیرید. رؤیابینان یک مکانیزم

۱- جزیره‌ای در جنوب اندونزی

ایمنی درونی[۱] دارند.

در مسائل مربوط به مقاومت در کنترل رؤیا باید گفت که اولین تغییر در زندگی رؤیایی شخص در سیستم سنوی در زمینهٔ عکس‌العمل‌های تهاجمی بروز می‌کند. من و شوهرم برای اولین بار با سیستم سنوی در سنگاپور آشنا شدیم و در مالزی با علاقهٔ بیشتری این بحث را دنبال کردیم. در آنجا با محققان مصاحبه می‌کردم. اولین بار بود کـه سـیستم سنوی را مورد مطالعه قرار داده بودم. شوهرم به ندرت رؤیاهایش را به یاد می‌آورد، مثلاً در یک ماه به طور متوسط یکی دو رؤیا را به خاطر می‌آورد. من هم همیشه بعد از پریود REM وی را برای به یاد آوردن رؤیاهایش تشـویق و تـرغیب مـی‌کردم. او هـیچ‌وقت نمی‌توانست رؤیایی را تمام و کامل گزارش کند. خیلی جالب بود، درست سه روز بعد از آنکه عقاید سنوی در مورد روبه‌رو شدن و پیروزی بر خطر را به وی توضیح دادم، به آن عمل کرد و شب بعد سرِ میز شام، مفصلاً آن را برایم تعریف کرد:

در مترویی شبیه به متروی لندن هستم. سوار پله برقی می‌شوم. سه، چهار پلهٔ اول حرکت نمی‌کنند. فکر می‌کنم باید خودم تا بالای پله‌ها بروم، ولی تا چند پلهٔ اول را که می‌روم، می‌فهمم پله‌برقی کار می‌کند. در بالای پله ماشین زرد رنگی را می‌بینم. می‌دانم که اگر ادامه دهم مرا له می‌کند. می‌ترسم و می‌خواهم بیدار شوم، اما به خود می‌گویم: «نه، باید ادامه بدهم. باید با آن روبه‌رو شوم. «پتی» می‌گوید که نمی‌توانم بیدار شوم.» قلبم به شدت می‌تپد و دست‌هایم عرق کرده‌اند. نزدیک و نزدیک‌تر می‌شوم. با خودم می‌گویم: «برای قلبم خطرناک است»، ولی باز هم ادامه می‌دهم. هیچ اتفاقی نمی‌افتد. به راحتی عبور می‌کنم و همه چیز صحیح و سالم است. سپس به سمت پایین حرکت می‌کنم.

«ماشین زرد» ۱۹۷۲/۹/۳۰

۱- Buit-in

با وجودی که حمله و خطر مستقیم نبود، ولی ماشین زرد، تهدیدی برای رؤیابین به حساب می‌آمد. در تقسیم‌بندی «هال»، این رؤیا در گروه رؤیاهای تهاجمی قرار دارد که در آن جسم رؤیابین مورد تهدید قرار می‌گیرد و شدیدترین نوع آن مرگ رؤیابین است. شوهرم در این رؤیا به روش سنوی موفق شد و پس از روبه‌رو شدن با خطر بیدار نشد. البته به وی توصیه می‌شود که در رؤیاهای بعدی سعی کند چیزی در مورد ماشین کشف کند و مسئلهٔ تازه‌ای بیاموزد یا چیز باارزشی پیدا کند و به عنوان هدیه بین دوستان و خانواده تقسیم نماید. البته باید گفت که این سیستم ممکن است برای بیماران قلبی به علت خطر زیاد آنژین شبانه[۱] و افزایش ضربان قلب خطرناک باشد.

خود من نیز در تجربهٔ رؤیاهای تهاجمی در سیستم سنوی چنین مشاهداتی داشته‌ام. پیش از به کارگیری سیستم سنوی نیز گاهی نقش قربانی را بازی می‌کردم و مورد حمله قرار می‌گرفتم. تجربهٔ رؤیاهای تهاجمی در حالی که رؤیابین نقش قربانی را دارد، معمولی و عادی است.

پس از آشنایی با سیستم سنوی، نقش من در رؤیاهایم تغییر کرد. از آن پس توانمندتر و محکم‌تر با تهدیدها کنار می‌آمدم. شاید علتش رشد روحی-روانی باشد. البته گه‌گاهی نیز مورد حمله قرار می‌گرفتم، ولی اغلب اوقات تکنیک‌های ساده‌ای به ذهنم می‌رسید و از آنها استفاده می‌کردم. گاهی اغوا می‌کردم و گاهی التماس و اظهار عجز و لابه می‌نمودم. البته من در رؤیاهایم خیلی به ندرت با شخصیت رؤیایی مهاجم که مستقیماً به من حمله کند مواجه بوده‌ام.

در رؤیایی من و دختر جوانم، تحت تعقیب گروهی ولگرد بودیم. آنها می‌خواستند ما را بدزدند. البته این تصویر تداعی تجربه‌ای از گذشته‌ام بود. ۱۳ ساله که بودم گروهی پسر مرا در جنگل تعقیب کرده بودند. صدای پسرها را می‌شنیدم که می‌گفتند:

Nocturnal -۱

«بگیریدش!» و من با ترس و لرز به طرف منزل مادربزرگم می‌دویدم. مادربزرگم مرا با شادمانی پذیرفت.

در رؤیایی که دیدم قضیه به این صورت بود: ... در گوشه‌ای هستیم و چند مرد درب ورودی را قفل کرده‌اند. شش نفر از آنها با بازوان گشاده منتظر به چنگ آوردن ما هستند. می‌گویم: «اوه، نه» ما برمی‌گردیم و می‌دویم. در حالی که با ناامیدی می‌دوم، متوجه می‌شوم کارم اشتباه است. می‌ایستم و با احساسی قوی و مطمئن می‌گویم: «عجله کن!» خودم را مجبور می‌کنم که برگردم و با آنها روبه‌رو شوم. سپس با آنها وارد جنگ می‌شویم، نیشگونشان می‌گیریم، می‌کُشیم و ضربه می‌زنیم. یک دفعه می‌بینم چیزی دارم که با آن می‌توانم در چشمانشان سم بپاشم. در عرض چند دقیقه موفق می‌شویم. سپس صحنه تغییر می‌کند؛ من و دخترم همراه مرد و زنی هستیم و دربارهٔ تجربه‌مان با آنها صحبت می‌کنیم. به نظرم، آن زن انگلیسی است، کُتی زیبا و کلاهی پشمی به رنگ قهوه‌ای، سبز و کِرِم، با یک برآمدگی کوچک بالای آن پوشیده است. هر دو آنها به خاطر فرارمان به ما تبریک می‌گویند و من بیدار می‌شوم.

«سمپاشی پست فطرتان» ۱۹۷۳/۲/۱۹

در این رؤیا نه تنها بر دشمن پیروز شدم، بلکه مورد تمجید هم قرار گرفتم. در رؤیاهای بعدی‌ام، پس از پیروزی، باید هدیه‌ای نیز طلب کنم.

هنوز در رؤیاهایم، به طور کامل و صددرصد، از صحنه‌های تعقیب و حمله خلاص نشده‌ام، ولی به تعادل خوبی رسیده‌ام، در اغلب موارد با دشمنان رؤیایی روبه‌رو می‌شوم و بر آنها غلبه می‌کنم. دانشجویان سمینارهای رؤیابینی تیز پس از آنکه با سیستم سنوی آشنا شدند، تغییرات چشمگیر مشابهی را در محتوای رؤیاهایشان تجربه کردند. مثلاً در خلال یک سمینار دو هفته‌ای، با گزارش‌های رؤیایی بسیاری در این زمینه مواجه شدم. برخی رؤیاها از بقیه موفق‌تر بودند، مثلاً یکی از دانشجویانم توانسته بود مهاجم رؤیایی را به بیرون ماشینی قفل و زنجیر کرده و سپس با ماشین حرکت کند. یک دانشجوی

دیگر، رؤیایی دیده بود که در آن سگش به او حمله کرده و باعث تعجبش شده بود. اما با وجود ترس زیاد در مقابل سگ ایستادگی کرده و از پیروزی خود مطمئن بود. دختری در آن نزدیکی به کمک او آمده بود. دانشجوی دیگری، در رؤیایی در برابر یک دزد خیابانی با قاطعیت از خود دفاع کرده بود. یکی دیگر از دانشجویان مردی را دیده بود که دختران را فریب می‌داد و وانمود می‌کرد فروشنده ماشین است: «مرد سوار ماشین است و شخص دیگری رانندگی می‌کند. ماشین متوقف شده است، مرد به سمت درب منزل رفته و شروع به صحبت می‌کند، بعد به من حمله می‌کند. دوستانم را برای کمک صدا می‌زنم. سه نفر می‌آیند و کتکش می‌زنند و خلاص می‌شوم. آن مرد پس از کتک خوردن، فرار کرده به سمت درب منزل می‌رود و وارد یک اتاق می‌شود. من هم به دنبالش می‌دوم. در حالی که روی صندلی نشسته است، قاب عکسی را بر سرش می‌کوبم. سرش به جلو و عقب می‌چرخد. چشم‌هایش نیمه باز و نیمه بسته گیج می‌خورند و می‌چرخند. تقریباً بی‌هوش شده است.

برایش متأسفم، خم می‌شوم و سرش را نوازش می‌کنم و بدین ترتیب نشان می‌دهم که ناراحتم. تا زمانی که کارم تمام نشده است، علی‌رغم میل باطنی‌ام باید وی را کتک بزنم (گویی در فیلمی هستم و مجبورم نقش از پیش تعیین شده‌ام را بازی کنم)؛ باید تا حد مرگ یا بی‌هوشی کامل به زدن وی ادامه دهم.» این دانشجو به طور موفقیت‌آمیزی با مهاجم رؤیایی روبه‌رو شد، ولی هدیه‌ای از وی نگرفت. البته او در ادامه داستان رؤیایی، به موزه‌ای وارد شد و نقاشی‌های مدرن زیبا و قطعات هنری را مشاهده کرد، که به عنوان هدیه برای یک ایستگاه پلیس فرستاده شده بودند. او حتی روی دستی کار می‌کند که دسته گلی را که برگ‌هایش در آکواریوم احاطه شده‌اند، در دست دارد. ماهی‌های گرمسیری عجیب و غریبی هم آنجا هستند که البته همه هدیه‌اند.

به «مقاومت» او در مقابل قانون رؤیا دقت کنید: او نسبت به مهاجم احساس ترحم می‌کند. اما از آنجایی که به قوانین سنوی آشناست می‌تواند کار خود را کامل کند.

باید گفت که در رؤیا حمله به مهاجم از گرفتن هدیه ساده‌تر است. بسیاری از رؤیابینان در حالات روحی خاصی، خودشان هدایا را به رؤیاهایشان وارد می‌کنند. اولین شبی که با سیستم رؤیابینی سنوی آشنا شدم، در رؤیایم هدیه‌ای دریافت کردم (هدیه‌ای که برای یک عروسی بسته‌بندی شده بود). برخی از دانشجویانم در رؤیاهایشان بسته‌هایی با روبان‌های زیبا مشاهده می‌کنند و گاهی نیز ظروف کریستال زیبایی به عنوان هدیه برایشان در کابینت گذاشته می‌شود. رؤیابینان باید از این هدایا به شکلی خلاق و مطابق سیستم سنوی استفاده کنند. خود من اغلب، اشعار، آوازها و نقاشی‌های رؤیایی‌ام را خود کشف و مشاهده کرده‌ام و کمتر پیش آمده از شخصی رؤیایی آنها را دریافت کرده باشم.

مسائل جنسی در سیستم سنوی

مسائل جنسی از دیگر مواردی است که با دقت کامل در سیستم سنوی به آن پرداخته شده است: اینکه رؤیابین تجربهٔ ارگاسم دارد یا خیر، و یا اینکه نشانه‌هایی از قبیل درختان و خانه‌هایی که در آتش می‌سوزند، گربه‌های کثیفی که مچاله شده‌اند، ساختمان‌های بلند، کشف یک غار و... که مربوط به سکس هستند وجود داشته باشند یا نه اهمیتی ندارد. در چنین رؤیاهایی یا رؤیابین ارگاسم را تجربه می‌کند و یا چنین تجربه‌ای ندارد. تجربهٔ ارگاسم در رؤیا برای مردان بسیار معمول است. «کین سی»[1] گزارش می‌کند که حدود ۸۳ درصد مردانی که مورد مطالعه قرار گرفته‌اند تا سن ۵۵ سالگی ارگاسمی را که ناشی از مشاهده رؤیا بوده است تجربه کرده‌اند. همان طور که در

۱- Kin Sey دریافت که پسران جوان به طور میانگین ۴ تا ۱۱ رؤیای عشقی (رؤیای شباب) را در سال تجربه می‌کنند، در حالی که پسرانی که سن بالاتری دارند بین ۳ تا ۵ رؤیا را در هر سال تجربه می‌کنند و حدود ۵ درصد نمونه انتخابی، بیشتر از یک رؤیای عشقی شبانه را در عرض یک هفته تجربه کرده بودند. بروز ارگاسم در رؤیاهای افرادی در سنین مختلف بین ۲۸ تا ۸۱ درصد بوده است که اوج آن در بین نوجوانان و جوانان است.

فصل اول هم دیدیم، معمولاً در آزمایش با دستگاه EEG شاهد تجارب ارگاسم نیستیم و محققان همواره متوجه تفاوت رؤیاها در آزمایشگاه و در منزل بوده‌اند. (در رؤیاهایی که رؤیابین در منزل خودش می‌بیند، مسائل جنسی بسیار بیشتر مشاهده می‌شوند.) در اصل، رؤیابین نمی‌خواهد طی ارگاسم و یا لذت جنسی مورد بررسی قرار گیرد.

در مقایسه با مردان، زنان رؤیاهای ارگاسم کمتری را تجربه می‌کنند. البته این مسئله در بیداری نیز به همین شکل است. با این وجود، رؤیاهایی از ارگاسم در زنان در آزمایشگاه گزارش شده است. ولی هنوز در آزمایشگاه‌ها، این‌گونه پدیده‌ها، غیرمعمول باقی مانده‌اند. به گزارش کین‌سی تنها ۳۷ درصد زنان تا سن ۵۵ سالگی در رؤیاهایشان تجربه ارگاسم داشته‌اند.[۱] البته محققان هنوز به اتفاق نظر نرسیده‌اند که تجربهٔ ارگاسم در رؤیا برای زنان لذت‌بخش است یا خیر. حتی یک گروه تحقیقاتی به کَرّات وقوع ارگاسم در رؤیای زنان را با میزان تجارب ناخوشایند وی در این زمینه مربوط می‌دانند.[۲] (من این مسئله را به خود زنان واگذار می‌کنم که علت این مسئله را دریابند و بفهمند چرا مسائل جنسی در رؤیاهای آنان ناخوشایند، ولی برای مردان بسیار عادی است.) «آبراهام موسلاو»[۳] روان‌شناس آمریکایی که تئوری تحقق خویشتن[۴] را معرفی کرد،

۱- «کین سی» دریافت که خانم‌ها در هر سنی، چه جوان و چه پیر، حدود ۳ تا ۴ رؤیای عشقی (منجر به ارگاسم) را در عرض یک سال تجربه می‌کنند و حدود ۱ درصد نمونه انتخابی، بیشتر از یک رؤیای عشقی در عرض یک هفته داشتند. در سنین مختلف، بروز ارگاسم حدود ۲ تا ۳۸ درصد بوده است که اوج این درصد مربوط به گروه سنی چهل سال است.

۲- به گزارش این افراد، ارگاسم در بین افراد مختلف به درصدهای متفاوتی مشاهد شده است. ۳۶ درصد در افراد عصبی، ۴۲ درصد در افراد روانی و ۶ درصد در افرادی که کنترل بر موضوع دارند. به نظر من این گروه تحقیقاتی این آزمایش‌ها را روی افرادی انجام داده‌اند که در بروز احساسات خود ممانعتی به عمل نمی‌آورند. این تحقیقات، همچنین بر زنانی که از نظر جنسی محروم بوده‌اند نیز انجام شده است. در هر دو گروه، زنان نرمال و بیمار، ارگاسم افزایش یافته است. مسئلهٔ سؤال برانگیز این مطالعات، عدم اطمینان نسبت به ارتباط ارگاسم و رؤیای شخص می‌باشد. ۵۸ درصد زنانی که ارگاسم را تجربه کرده بودند، آن را در ارتباط با یک رؤیا می‌دانستند. البته به نظر من تمام آن افراد در ادامهٔ یک رؤیا دچار ارگاسم شده بودند، ولی تنها عده‌ای این مسئله را به خاطر آورده بودند.

۳- Abraham Maslow

۴- Self- actuclization

اعتقاد دارد که تجربهٔ جنسی در رؤیاهای زنانی دیده می‌شود که اعتماد به نفس دارند، متین، مستقل و عموماً توانا هستند، در حالی که زنانی با عزت‌نفس پایین معمولاً رؤیاهای جنسی ناجور، نگران‌کننده و رمانتیک را تجربه می‌کنند. یکی از محققان معاصر تفاوت فاحشی را بین رؤیاهای جنسی دختران خلاق و دختران غیرخلاق کشف کرد. در کلاس آموزش نوشتن خلاق، آموزگار، دانشجویان را به دوگروه تقسیم کرد، یک گروه قوه تصویرسازی بالایی داشتند و گروه دیگر از قوهٔ تصویرسازی بالایی برخوردار نبودند. انتخاب وی براساس رفتار خود دانشجویان بود. رؤیاهای این دختران به دقت مورد بررسی قرار گرفت. علاوه بر تفاوت‌های دیگر، این دوگروه از نظر رؤیاهای جنسی نیز با هم تفاوت داشتند. دخترانی که خلاقیت خوبی نداشتند، در رؤیاهای خود مسائل جنسی را تنها به صورت نماد می‌دیدند؛ مثلاً دوستی یک مار قرمز و سیاه به اتاقشان پرتاب می‌کرد. این دختران از نظر جنسی منفعل و بسیار آسیب‌پذیر و حساس بودند. اما دختران خلاق، همانند زنان موسلاوی که عزت‌نفس بالایی دارند، با رؤیاهای جنسی بسیار باز روبه‌رو می‌شدند و مقاربت‌های فعال و متفاوتی از شکل‌های مرسوم را تجربه می‌کردند. این محقق اظهار می‌کرد، دختران غیرخلاق با علایق و اهداف مرسوم و متداول زندگی می‌کنند و کلیشهٔ فکری آنها «رؤیای عمیق» است. به عقیدهٔ من وقتی حالات جنسی به صورت شفاف و باز در رؤیاهایمان آشکار شوند، بدین معنی است که در تمام سطوح هوشیاری از تفکر خلاق برخوردار هستیم. اکنون با یادآوری این اصل سنوی که در رؤیاهایتان به سوی لذت و خوشی بروید و اینکه فرد نمی‌تواند تعداد زیادی عشق رؤیایی داشته باشد، به بررسی تأثیر این اصل بر زندگی رؤیایی می‌پردازیم. قبل از آنکه با عقاید سنوی آشنا شوم، در رؤیاهایم به ندرت ارگاسم را تجربه می‌کردم و معمولاً این حالت طی زمان‌های دوری از فعالیت‌های جنسی یا وقت دیگری برایم رخ می‌داد، اما زمان‌هایی که فعالیت جنسی شدیدی داشتم چنین رؤیاهایی را نمی‌دیدم. شاید افزایش وقایع جنسی در رؤیاهای زنان، باعث افزایش عزت نفس آنها شده و این حالت

به بیداری‌شان نیز منتقل شود. این مسئله را در رؤیاهای تهاجمی نیز مشاهده کردیم و دیدیم که روند روبه‌رو شدن و پیروزی بر دشمن، باعث افزایش اعتماد به نفس شخص در بیداری می‌شود. اگر این مسئله صحیح باشد، باید گفت که افزایش مسائل جنسی در رؤیاهای زنان ممکن است باعث افزایش عزت نفس، توانایی و استقلال شخص گردد. با روند آزادسازی و رها شدن در رؤیاهای جنسی، می‌توانیم تفکر خلاقمان را در تمام سطوح هوشیاری آزاد کنیم.

رؤیاهای پرواز در سیستم سنوی

تجربهٔ رؤیاهای پرواز نیز همانند رؤیاهای جنسی است. قبل از آشنایی با سیستم سنوی، رؤیاهایی از پرواز می‌دیدم که برایم جالب بودند. وقتی با سیستم سنوی آشنا شدم، ابعاد جدیدی از رؤیاهای پرواز را تجربه کردم: احساسم در رؤیاهای پرواز همانند زندگی فیزیکی‌ام بود. (در سن ۱۴ سالگی تجربه‌ای از پرش با چتر نجات در جزیره کانی[1] داشتم.) رؤیاهای پرواز بسیار لذت‌بخش‌اند و شرایط مناسبی را برای به سرعت رسیدن به محلی، یا فرار از دست تعقیب‌کنندگان و یا بررسی اوضاع و شرایط فراهم می‌کنند.

با دختر جوانم در اتاقی بزرگ با دیوارهایی سفید هستیم. می‌خواهیم یک برنامهٔ تلویزیونی خاص را ببینیم. مجموعهٔ تلویزیونی شروع می‌شود و چون قرار است تا دیر وقت تلویزیون ببینیم محل راحتی را انتخاب می‌کنم، صندلی مخملی سبز رنگ بسیار مناسب است. آنجا می‌نشینم. صندلی از تلویزیون خیلی دور است و به راحتی صفحهٔ آن را نمی‌بینم. صندلی مخملی دیگری را که نزدیک‌تر است انتخاب می‌کنم و پتوی سبزی را روی خودم می‌کشم. پرده‌ها کشیده شده‌اند، ولی بیرون هنوز روشن است و من به

Coney -۱

منظرهٔ پردرخت و رنگارنگ بیرون نگاه می‌کنم. پس از انتخاب صندلی مناسب، برای روشن کردن چراغی که همیشه هنگام تاریکی روشن می‌کنیم، به سمت لامپ می‌روم و تصمیم می‌گیرم پرواز کنم. شبیه کاری که در استخر شنا انجام می‌دهم، با پاهایم به زمین فشار می‌آورم و در هوا شناور می‌شوم. حس جالبی است. بالا و بالاتر می‌روم. کمی می‌ترسم و هیجان‌زده هستم. تمام نیروی محرکه بدنم به پرواز، پاسخ مثبت می‌دهند. احساس واضحی دارم، گویی واقعاً در حال پرواز کردن هستم. بالا و بالاتر می‌روم. دست‌هایم را بالای سرم می‌برم و با فشار به نوک انگشتان دستم از سقف فاصله می‌گیرم. سقف سفید اتاق و آویز چراغ را کاملاً می‌بینم. به سمت پایین برمی‌گردم و بارها و بارها به بالا و پایین می‌روم. احساس تلو خوردن دارم. واقعاً تعجب کرده‌ام که می‌توانم چنین کاری کنم. به دخترم فخر می‌فروشم. از وی می‌خواهم مرا ببیند. زمانی که به هوشیاری بیشتری می‌رسم، به سمت پایین می‌آیم و برمی‌گردم تا تلویزیون تماشا کنم. با خود می‌اندیشم که چگونه می‌توانم چنین رفتاری را توصیف کنم؟ شاید توهم یا خلسه‌ای است که خودم موجبش شده‌ام، ولی احساس این تجربه، بسیار شگفت‌انگیز است. از هوا به زمین می‌آیم تا تلویزیون تماشا کنم. وقتی به پایین می‌آیم، لباس‌های زربافت و ابریشمی طلایی بسیاری با گلدوزی چینی می‌بینم. همه جا پر از لباس است. لباس‌ها می‌درخشند و واقعاً زیبا هستند. تصاویر تلویزیون را نگاه می‌کنم. زن و مردی با موهای بلند فرفری مثل لوئی شانزدهم با لباس محلی در کنار هم ایستاده‌اند. زن خیلی زیباست و می‌خندد. نقش قلبی در گوشه سمت راست لبش دارد و پیراهن آبی رنگ دکلته‌ای به تن کرده است. به سمت مرد می‌رود و ماسک سرخ رنگ پلاستیکی شفافی را از صورتش برمی‌دارد. با حسی از پرواز از خواب بیدار می‌شوم.

«برنامه تلویزیونی دیر وقت» ۱۹۷۳/۳/۲۳

زمانی که سیستم سنوی را به کار بردم، تعداد رؤیاهای پروازم افزایش یافت؛ اما آنچه بیش از همه تغییر کرد، کیفیت باطنی رؤیاهایم بود. دانشجویانم نیز چنین تجاربی

داشتند. (در فصل ششم کیفیت جالب رؤیاهای پرواز و ارزش‌های بسیار قابل توجه آنها مورد بحث قرار گرفته است.) پس از آشنایی با سیستم سنوی تصاویر دوستانه و سودمند بیشتری را می‌دیدم. پیش از آشنایی با این سیستم اکثراً در رؤیا بسیار به خود متکی بودم و اگر در حل مسئله‌ای شکست می‌خوردم، رؤیایم پایان می‌یافت. پس از آشنایی با سیستم سنوی، به شکلی فعال و گسترده با دوستان رؤیایی‌ام آشنا شدم و حالا برای حل مسائل آنها را صدا می‌زنم و زمانی که خود به تنهایی قادر نباشم، از عهدهٔ شرایط برآیم از آنها کمک می‌گیرم. شخصیت‌های کمکی اغلب بسیار خوب ظاهر می‌شوند، حتی گاهی بدون اینکه آنها را صدا بزنم، خودشان می‌آیند. شما نیز با اعمال قوانین سنوی شاهد تغییرات بسیاری در کنترل رؤیاهایتان خواهید بود. رؤیاهای پرواز نیز می‌توانند تجربهٔ فیزیکی مهیجی باشند. با پرواز احساس آزادی، توانایی ماجراجویی و سازگاری با شرایط موجود در شما افزایش می‌یابد. وقتی افرادی در رؤیا به کمکتان می‌آیند که پیش از این نبوده‌اند، احساس اعتماد به نفس بیشتری می‌کنید و در بیداری حالت خوبی را تجربه می‌نمایید. هنگامی که در رؤیا آوازی زیبا می‌شنوید، در بیداری این آواز در ذهنتان وجود دارد و باعث احساس هیجان و لذت خاصی در شما می‌شود. شاید این تغییرات به نظرتان تنها نوعی تجارب شخصی باشند، ولی با اعمال سیستم سنوی به نتایج ژرف‌تری دست می‌یابید: سیستم سنوی به شکل واضح و روشنی سلامتی روحی-روانی انسان را افزایش می‌دهد. یکی از اهداف اصلی روان‌درمانی، غلبه بر ترس است که اغلب نمی‌گذارد بیمار از زندگی خود لذت ببرد. برخی روان‌درمانان، بیماران خود را تشویق می‌کنند که با ترس خود رو در رو شوند. انجام چنین کاری برای بیمار ساده نیست. این افراد همواره زمان زیادی را صرف شناسایی و کشف منبع اصلی ترس بیمار و پالایش وی می‌کنند تا شاید آنها بتوانند با ترس‌های روزمره‌شان روبه‌رو شوند. دکتر جلسات متعددی برای بیمار می‌گذارد و سعی می‌کند منشاء ترس را در او از بین ببرد. در نهایت، بیمار بر ترس خود چیره می‌شود. معمولاً محرک‌های ترس در صحنه‌های تصور

شده ظاهر می‌گردند، ولی گاهی واقعاً ظاهر می‌شوند. خیلی کم پیش می‌آید پـزشکی بیمار را تشویق کند با ترس‌های ناشی از رؤیاهایش روبه‌رو شود. سیستم سنوی اسبابی را فراهم می‌کند تا شخص بتواند با ترس‌های نشأت گرفته از ذهنش روبه‌رو شود و به جای آنکه سال‌ها سعی کند تا با کمک درمانگران منبع ترس را کشف کند، در رؤیاهایش با آن مواجه می‌شود. با اِعمال قوانین سنوی درمی‌یابید که تنها رؤیاهایتان نیستند که تغییر می‌کنند، بلکه شاهد اثراتی نیرومند و پیشرفت‌های دیگری در زندگی خواهید بود. در رؤیاهایتان با خطر روبه‌رو شوید و بر آن غلبه کنید. وقتی بتوانید با دشمنان رؤیایی کنار بیایید، کنار آمدن با تهدید در بیداری به مراتب برایتان آسان‌تر می‌شود.

خود من پس از چند ماه آشنایی با سیستم سنوی اثراتی را در خود مشاهده کردم. مثلاً در رؤیایی همسرم و مردان دیگری مرا تعقیب می‌کردند و من می‌جنگیدم. در آن رؤیا نقش مهاجم را بازی می‌کردم که ناگهان همگی تصمیم گرفتیم با هم دوست باشیم و به اتفاق یکدیگر جشنی برپا کردیم. در سیستم سنوی تقسیم کردن غذا و دوست شدن با مهاجمان نیز جزو موارد موفقیت شخص به حساب می‌آید. چند روز بعد، مشاجره‌ای با همسرم داشتم، بسیار ناراحت و عصبانی بود، من هم عصبانی شدم، ولی به جای گریه کردن و ابراز عصبانیت، ناگهان به خود آمدم. شاید فقط برای اینکه وی همسر من است، نباید نگران و آشفته می‌شدم. احساس ذهنی خاصی داشتم. مدت‌ها بود که چنین حالتی به من دست نداده بود. آرام شدم و با توانمندی و بدون استرس به حل و فصل موضوع پرداختم. یک احساس درونی بسیار قوی باعث کنترل حمله در من شده بود. این حالت درست همانند حالت رؤیایم و کاری که آنجا انجام داده بودم، بود.

دانشجویانم نیز چنین تجارب مشابهی را داشته‌اند. یکی از آنها که خیلی خجالتی بود چنین گزارشی را ارائه داد:

داشتم به سمت یک داروخانه قدیمی می‌رفتم. پشت باجه منتظر بـودم. بـاجه‌دار پرسید: «نفر بعدی کیست؟»، ولی شروع به پیچیدن نسخهٔ خانمی که بعد از من آمده بود

کرد. چون مطمئن بودم نوبت من است، آن را اظهار کردم. گفت: «صبر کن.» گفتم: «نه، الان نوبت من است.» سه مورد کالایی را که می‌خواستم با حالت نق‌نق کردن زمزمه می‌کردم و آنجا ایستاده بودم. ولی آن مرد نمی‌خواست آنها را به من بدهد، سرش داد زدم: «ببین، زود باش آنها را بده.» شروع کردم به ناسزا گفتن به آن مرد و تمام کسانی که آنجا بودند. "M" وارد شد و من ماجرا را برایش تعریف کردم. سعی کرد آرامم کند و گفت «بیا برویم بیرون.» گفتم: «نه، باید تکلیفم را معلوم کنم.» بالاخره چیزی را که می‌خواستم گرفتم. قبل از اینکه در را ببندم سرم را برگرداندم و دوباره به او ناسزا گفتم. "M" از طرز بیانم بسیار تعجب کرده بود.

این رؤیا، تفاوت‌های رفتاری این دانشجو را در بیداری و رؤیا نشان می‌دهد. وی اظهار می‌کند که پس از مشاهده این رؤیا توانسته است در مورد رفتارهای ناراحت‌کننده دوست پسرش با او صحبت کند؛ کاری که هیچ وقت انجام نداده بود.

دانشجوی دیگری نیز توانسته بود به واسطهٔ رؤیایی که دیده بود در بیداری حق خود را بگیرد، کاری که شاید قبلاً انجام نداده بود. آن دانشجو در قسمتی از هواپیما با تابلوی «سیگار کشیدن ممنوع» نشسته بود. شخصی در مقابلش سیگار می‌کشید و وی را آزار می‌داد. از مهمان‌دار خواهش کرد آن مرد را از کشیدن سیگار منع کند. مهمان‌دار اشاره کرد که چون در این بخش کشیدن سیگار ممنوع نیست نمی‌تواند به آن مرد حرفی بزند.

دانشجو می‌گوید: «احساس می‌کردم دارم شکست می‌خورم و دیگر نمی‌توانم کاری انجام دهم. در واقع، همیشه این‌طور بوده‌ام. ولی این بار ادامه دادم و از مهمان‌دار خواهش کردم و به بحث پرداختم. بالاخره قبول کرد و از آن مرد خواست که دیگر سیگار نکشد. دیگر احساس عصبانیت و قربانی بودن نداشتم.

(البته باید گفت که اگرچه امروزه در تمام هواپیماها کشیدن سیگار ممنوع است، ولی در موارد بسیاری، افراد غیرسیگاری بیشتر از سیگاری‌ها با دود سیگار مواجه می‌شوند.) این رؤیا برای شروع خیلی خوب بود و رؤیابین در بیداری نیز دیگر نقش قربانی را بازی

نمی‌کرد.

در اینجا با نوعی «تمرین رفتاری» مواجه هستیم که در آن افرادی که در رؤیاهایشان با مشکلات خود کنار می‌آیند در بیداری نیز موفق‌تر هستند. این افراد در مواجهه با مشکلات بیداری، اندوه و محنت کمتری را تجربه می‌کنند و برای کنار آمدن با مسائل، خود را تواناتر می‌یابند.

زمانی که کنترل رؤیا را بیاموزید، می‌توانید بر ترس‌ها، عادات و وهم‌های بی‌مورد خود در رؤیاها چیره شوید.

باید به مطالعات و تحقیقات کنترل شدهٔ خود ادامه دهیم. البته وجود امکانات هم نقش مهمی را بازی می‌کند. افراد مختلف می‌توانند آگاهانه بر مشکلات رؤیاهایشان کار کنند و در این زمینه پیشرفت نمایند، می‌توانند هم از ترس‌های به وجود آمده و هم از تهدیدهای موجود جلوگیری کنند. آنها قادرند بلوغ احساسی خود را به بیداری منتقل نمایند. شاید صلح و آرامش، حس همکاری و خلاقیت سنوی‌ها بیشتر شکل واقعیت بگیرد.

با إعمال سیستم سنوی می‌توانیم دست‌آوردهای خلاقانه‌ای داشته باشیم و هم‌زمان مشکلاتمان را حل کنیم و شخصیت یکپارچه‌ای داشته باشیم. اگر در زندگی رؤیایی بر مسائل چیره شویم، در بیداری ناراحتی و نگرانی کمتری خواهیم داشت. اگر نگران نباشیم، آزادیم و می‌توانیم خلاق باشیم.

مروری بر آنچه می‌توانیم از رؤیابینان سنوی بیاموزیم

۱- شما قادرید با رعایت موارد ذیل، زندگی رؤیایی فوق‌العاده‌ای را برای خود بسازید.

الف - به زندگی رؤیایی‌تان توجه کنید.

ب - سعی کنید هر روز بر تصاویر رؤیایی خود کار کنید و به آنها سر و سامان بدهید.

ج - با افراد علاقه‌مند، در مورد تجارب رؤیایی‌تان صحبت کنید.

۲ - با کمک قوانین رؤیابینی سنوی قادرید از کابوس‌های شبانهٔ خود خلاص شوید، محصولاتی خلاق تولید کنید و با شخصیت خود یگانه شوید: با خطرات رؤیاهایتان روبه‌رو شوید و بر آنها پیروز گردید. رؤیاهایتان را به سمت شادی و لذت هدایت کنید و نتایج مثبتی از آنها کسب نمایید. قوانین رؤیابینی سنوی به صورت خلاصه در ذیل ارائه شده‌اند.

پیشنهاداتی برای اعمال سیستم سنوی در کنترل رؤیا

۱ - خلاصهٔ سیستم سنوی در کنترل رؤیاها در ذیل آمده است، آنها را به دقت مطالعه کنید.

۲ - مصمم باشید رؤیاهایتان را مطابق قوانین سنوی شکل دهید. برای شروع، در رؤیاهای خود با خطر روبه‌رو شوید.

۳ - هر روز صبح، با رجوع به دستورالعمل سیستم سنوی، رؤیاهای شب قبل خود را

مرور کنید و ببینید تا چه اندازه به آن عمل کرده‌اید.

۴ – همیشه سؤالات بخش هفت را که در ادامه با آنها آشنا می‌شوید، مد نظر داشته باشید:

اشتباهات یا نکات موفقیت‌آمیز رؤیاهایتان چیست؟

طرح‌های آتی شما برای رؤیابینی کدام است؟

۵ – برای تمام هدایا و موهبت‌های زیبا و مفید رؤیاهایتان کاری ارزشمند انجام دهید. آنها را نقاشی کنید، بنویسید، بنوازید، برقصید یا به آنها شکلی مناسب بدهید.

۶ – در صورت امکان با گروهی از دوستان علاقه‌مند خود، تجارب رؤیایی و میزان پیشرفت خود در سیستم سنوی را در میان بگذارید.

۷ – در صورت بروز هر اشتباهی ناامید نشوید. با تلاش مداوم و مستمر، موفقیت بیشتری نصیبتان خواهد شد.

خلاصه‌ای از کنترل رؤیا در سیستم سنوی

۱ – قوانین عمومی کنترل رؤیا در سیستم سنوی:

۱-۱ در رؤیاهایتان همواره با خطر روبه‌رو شده و بر آن پیروز شوید.

۱-۲ رؤیاهایتان را همیشه به سمت لذت و شادی هدایت کنید.

۱-۳ همواره سعی کنید نتیجهٔ مثبتی از رؤیاهای خود بگیرید و محصولاتی خلاق داشته باشید.

۲ – این قوانین عمومی را در رؤیاهای خاص (رؤیاهای تهاجمی) اعمال کنید:

۲-۱ اگر در رؤیایی نقش قربانی را داشتید (کسی به شما حمله کرد)، سعی کنید متقابلاً مهاجم شوید.

الف– به دشمن رؤیایتان حمله کنید.

ب – در صورت لزوم تا سرحد مرگ بجنگید.

– مرگ یک دشمن رؤیایی، نیرویی مثبت را از بخشی از شما که تصاویر رؤیایی مربوط به دشمنی را شکل داده است، آزاد می‌کند.

– با کشتن یک دشمن رؤیایی، تصاویر مثبت و مفیدی بر شما ظاهر خواهد شد که می‌توانید بعدها آنها را فرا بخوانید.

ج – در صورت لزوم، سایر شخصیت‌های رؤیایی را به کمک بطلبید. تا زمانی که آنها برسند خودتان به تنهایی به جنگیدن ادامه دهید.

د – هر شخصیت رؤیایی که حالت تهاجمی داشته باشد و یا از کمک کردن به شما دریغ کند، یک دشمن به حساب می‌آید.

– شخصیت‌های رؤیایی که دوستانه ظاهر می‌شوند، ولی به شما حمله می‌کنند و یا از کمک به شما امتناع می‌ورزند، دوستانی در لباس مبدل هستند.

– شخصیت‌های رؤیایی، تنها زمانی که شما از آنها می‌ترسید، دشمن شما تلقی می‌گردند.

۲-۲ اگر تصویر دشمن رؤیایی، شفاف نبود، باید به سمت آن حرکت کنید.

۲-۳ زمانی که تصویر رؤیایی مهاجم را مطیع خود کردید و یا با آن روبه‌رو شدید، مجبورش کنید هدیه‌ای به شما بدهد.

الف– این هدیه می‌تواند شعری زیبا، یک داستان جالب، یک آواز، رقص، طرح و یا نقاشی زیبایی باشد.

ب – هدیه می‌تواند چیزی مفید و ارزشمند مثل یک نوآوری یا راه حل یک مسئله باشد.

ج – تنها در صورت لزوم، برای گرفتن هدیه رؤیایی معامله کنید و یا قرارداد ببندید.

د – ارزش این هدیه باید به اندازهٔ ارزش آن در بیداری باشد.

۲-۴ به دنبال تجربه رؤیاهای تهاجمی، باید در بیداری نیز اعمال خاصی انجام دهید.

الف- اگر تصویر یکی از دوستانتان را در حالت تهاجمی و یا غیردوستانه تجربه کردید (اگر در رؤیا با او مقابله نکردید، مصمم باشید در رؤیای بعدی این کار را بکنید)، وقتی بیدار شدید وی را نصیحت کنید. این کار باعث می‌شود تصاویر صدمه دیده‌ای که از وی داشتید ترمیم شود.

ب - اگر در رؤیایی نسبت به یکی از دوستانتان حالت تهاجمی داشتید و نخواستید دوستانه برخورد کنید، زمانی که بیدار شدید، باید رفتار دوستانه‌ای با وی داشته باشید.

ج - اگر در رؤیایی، یکی از آشنایان و یا دوستانتان را دیدید که مورد حمله و تهاجم قرار گرفته است، باید هر زمان که بیدار شدید وی را نسبت به این مسئله مطلع کنید و هشدارهای لازم را بدهید. (در رؤیاهای بعدی‌تان، قبل از آنکه عنصر مهاجم شانس حمله پیدا کند، وی را بکشید.)

۳ - اِعمال قوانین عمومی رؤیابینی در رؤیاهای خاص: روابط جنسی

- شما نمی‌توانید عشق‌های زیادی را در رؤیاهایتان داشته باشید.

- مطابق قسمت ۳-۲ از عشق رؤیایی خود هدیه‌ای طلب کنید.

۴ - قوانین عمومی را بر رؤیاهای خاص خود اعمال کنید؛ بر رؤیاهایی از پرواز و سقوط.

۱-۴ اگر در رؤیایی، خود را در حال سقوط یا افتادن دیدید، در همان حالت باقی بمانید، آرام باشید تا بر زمین فرود آیید.

۲-۴ در رؤیاهای بعدی، سعی کنید به جای افتادن پرواز کنید.

۳-۴ اگر در رؤیایی، پرواز می‌کردید، به این کار ادامه دهید و احساس خوشایند پرواز را کاملاً تجربه کنید.

۴-۴ فرقی نمی‌کند که سقوط می‌کنید یا پرواز، سعی کنید به محل جالب و خوبی برسید.

۵-۴ مطابق قسمت ۳-۲، سعی کنید در آن محل، چیزهایی مفید و زیبا مشاهده نمایید.

۵ - اِعمال قوانین عمومی رؤیابینی بر رؤیاهای خاص: عکس‌العمل‌های دوستانه

۵-۱ اگر تصاویر رؤیایی دوستانه‌ای تجربه کردید، پذیرای هر گونه کمک دوستان رؤیایی‌تان باشید.

۵-۲ از تصاویر رؤیایی دوستانه، به دلیل دوستانه بودنشان قدردانی و تشکر کنید.

۵-۳ مطابق قسمت ۳-۲ هدیه‌ای از آنها طلب نمایید.

۵-۴ هدایای دوستان رؤیایی را استفاده و در آنها با دیگران سهیم شوید.

۵-۵ از دوستان رؤیایی‌تان بخواهید، با ارائه راه‌کارهایی شما را راهنمایی کنند.

۶ - قوانین متفرقه:

اگر رؤیایی از غذا دیدید، در آن غذا با سایر شخصیت‌های رؤیایی‌تان سهیم شوید.

راه‌کارهایی برای اعمال کنترل بر رؤیا در سیستم سنوی

رؤیاهای تهاجمی

۱- آیا در رؤیاهایتان دشمن دارید؟

الف) بلی ○ ب) خیر ○

۲ - دشمن شما از چه نوعی است؟ الف، ب یا ج

الف) بلی ○ ب) خیر ○ ج) تهدیدکنندهٔ غیر شفاف ○

۳ - برای دشمن رؤیایی‌تان نامی تعیین کنید: ....

۴ - مقوله‌های تهاجمی رؤیا را شناسایی کنید: ....

۵ - آیا در رؤیاهای تهاجمی به طرف دشمن پیش رفتید؟

الف) بلی ○ ب) خیر ○

۶ - آیا به دشمن حمله کردید؟

الف) بلی O ب) خیر O

۷ - آیا هنگامی که در حمله نیازمند کمک بودید، کمک خواستید؟

الف) بلی O ب) خیر O

۸ - آیا به هنگام درخواست کمک، کسی به یاری شما آمد؟

الف) بلی O ب) خیر O

۹ - در رؤیایی که کشته یا زخمی شدید، آیا دوباره متولد شدید؟

الف) بلی O ب) خیر O

۱۰ - آیا دشمنتان را زخمی کردید؟

الف) بلی O ب) خیر O

۱۱ - آیا به شکل موفقیت‌آمیزی جنگ با دشمنتان را به پایان رساندید؟

الف) بلی O ب) خیر O

۱۲ - آیا دشمنتان را کشتید؟

الف) بلی O ب) خیر O

۱۳ - آیا دشمن را صدا کرده و از وی هدیه‌ای دریافت کردید؟

الف) بلی O ب) خیر O

رؤیاهایی از پرواز یا سقوط

۱۴ - آیا در این رؤیا به زمین سقوط کردید؟

الف) بلی O ب) خیر O

۱۵ - آیا سعی کردید در حالت رؤیا باقی بمانید؟

الف) بلی O ب) خیر O

۱۶ – آیا آرامش خود را حفظ کردید؟

الف) بلی ○ ب) خیر ○

۱۷ – آیا سعی کردید به زمین فرود آیید؟

الف) بلی ○ ب) خیر ○

۱۸ – در این رؤیا تجربهٔ پرواز داشتید؟

الف) بلی ○ ب) خیر ○

۱۹ – از پرواز کردن لذت بردید؟

الف) بلی ○ ب) خیر ○

۲۰ – محلی جالب و دوست‌داشتنی پیدا کردید؟

الف) بلی ○ ب) خیر ○

۲۱ – در رؤیایتان هدیه‌ای دریافت نمودید؟

الف) بلی ○ ب) خیر ○

رؤیاهایی با عکس‌العمل‌های دوستانه

۲۲ – آیا در این رؤیا با تصاویری دوستانه مواجه شدید؟

الف) بلی ○ ب) خیر ○

۲۳ – برای شخصیت‌های دوستانه نامی انتخاب کنید:.........

۲۴ – این دوستی در چه دسته‌ای قرار می‌گیرد؟:............

۲۵ – آیا رفتارهای دوستان رؤیا را پذیرفتید؟

الف) بلی ○ ب) خیر ○

۲۶ – آیا برای این دوستی تشکر و قدردانی کردید؟

الف) بلی ○ ب) خیر ○

۲۷ – آیا از دوستان رؤیایی‌تان درخواست راهنمایی نمودید؟

الف) بلی ○ ب) خیر ○

۲۸ – آیا از هر آنچه به شما داده شده بود استفاده کردید و آن را با دوستان رؤیایی‌تان تقسیم نمودید؟

الف) بلی ○ ب) خیر ○

۲۹ – آیا از دوستان رؤیایی‌تان هدیه‌ای درخواست کردید؟

الف) بلی ○ ب) خیر ○

رؤیاهای متفرقه

۳۰ – آیا غذایی را که به شما داده شد با سایر شخصیت‌های رؤیایی تقسیم کردید؟

الف) بلی ○ ب) خیر ○

۳۱ – چه غذایی بود؟...............

هدایا و چیزهای باارزش رؤیایی

۳۲ – آیا در رؤیایتان هدیه یا چیز ارزشمندی دریافت یا پیدا کردید و یا مشاهده نمودید؟

الف) بلی ○ ب) خیر ○

۳۳ – آن هدیهٔ باارزش از چه نوعی بود؟.............

۳۴ – هدیه‌تان را به صورت خلاصه توصیف نمایید:..........

۳۵ – (در صورت لزوم) آیا معامله‌ای برای دریافت آن هدیه انجام دادید؟

الف) بلی ○ ب) خیر ○

۳۶ – زمانی که بیدار شدید، آیا آن هدیه برای شما ارزش اجتماعی داشت یا خیر؟

الف) بلی ○ ب) خیر ○

خلاصه مطالب:

۱- به چند مورد پاسخ «خیر» داده‌اید؟ به عبارتی، در چند مورد اشتباه کرده‌اید؟
۲- در رؤیاهای بعدی چه جوابی خواهید داد؟
۳- به چند مورد پاسخ «بلی» داده‌اید؟ به عبارتی، در چند مورد موفق بوده‌اید؟
۴- به خاطر موفقیت‌هایتان به خود تبریک بگویید.

دیدگاه من در مورد رؤیابینی به روش سنوی

در ابتدای کتاب دربارهٔ مزایای روحی و روانی «کشتن» شخصیت‌های رؤیایی تهدیدکننده در سیستم سنوی مطالبی ارائه گردید. در این قسمت در نظر دارم در مورد دیدگاه‌های کنونی خودم در مورد این موضوع و رفتارها و عکس‌العمل‌های رؤیایی مطالبی بگویم.

طبق نظر محققان معاصر دو روش ارائه شده (روش استوارت و روش خود من در ادامه کار استوارت) هیچ‌گاه توسط سنوی‌ها به اجرا در نیامده‌اند و سنوی‌ها اصلاً در رؤیاهای یکدیگر سهیم نمی‌شوند و به شکل دادن رؤیاهایشان نمی‌پردازند.

براساس تحقیقات انجام شدهٔ اخیر، سنوی‌ها اشخاصی صبور و غیرمهاجم‌اند و بسیار باز فکر می‌کنند. به علاوه آنها تاکنون خشونتی از خود نشان نداده‌اند و از سلامت فکری فوق‌العاده‌ای برخوردارند. استوارت به فوایدی اشاره می‌کند که در نتیجهٔ صحبت کردن در مورد رؤیاها در انجمن دهکده و آموزش کودکان برای کنترل رؤیا در سیستم سنوی حاصل می‌شود. به نظر می‌رسد که به استثنای بعضی موارد، این فواید را خود استوارت به مطلب افزوده باشد.

به نظر محققان، سنوی‌ها برای کنترل رؤیاهایشان تئوری‌هایی دارند. در فرهنگ سنوی، رؤیا و رؤیابینی نقش بسیار مهمی را در جامعه بازی می‌کند. البته باید گفت

تئوری‌های سنوی در زمینهٔ رؤیابینی شامل مسائل کاربردی و علمی‌ای که استوارت به آنها اشاره کرد نمی‌گردد. سنوی‌ها همانند تمام قبایل بدوی به رؤیاها احترام می‌گذارند. از نظر آنها، رؤیا اهمیت مذهبی دارد، زیرا زیربنایی است برای اعتقاد به جهان روحی و روح مجرد. آنها عقیده دارند که افراد عادی سنوی، کنترل زیادی بر رؤیاهایشان ندارند و فقط شَمن‌ها تغییراتی اساسی را در رؤیاهایشان گزارش کرده‌اند. در رؤیاهای آنها، ترس، تهاجم و حمله، به رؤیت روح‌های راهنما تبدیل شده است. تجربهٔ ارتباط با یک روح راهنما در رؤیا، بیش از آنکه مربوط به شانس و اقبال شخص باشد، به نیت و قصد وی برمی‌گردد. وقتی رؤیابین، روح راهنما را شناسایی کند و به خصوص زمانی که تصویر رؤیایی، اسم رؤیابین را بگوید و یا آوازی برایش بخواند مورد احترام قرار می‌گیرد. توجه داشته باشید که در رؤیای شَمن‌های سنوی، تغییرات مفیدی دیده شده است.

منتقدین، عناصر عنوان شده توسط استوارت را بر اساس این اعتقاد می‌دانند که امکان شکل‌دهی و تغییر طبیعت، و در این مورد، تغییر طبیعت درون وجود دارد. هنوز هم منتقدین مشهوری مثل «جی ویلیام دامهاف» مؤثر بودن این عقاید را تأیید می‌کنند. و حال چه در اختیار داریم؟ یک سری عقاید در مورد رؤیا که ممکن است اغراق‌آمیز بوده و یا مواردی به آن افزوده شده باشد؛ اما این الحاقات می‌توانند مفید باشند. وظیفهٔ ما چیست؟ تنها به دلیل اینکه ممکن است نتوانیم آنها را تمرین کنیم و یا توصیف درستی از آن داشته باشیم، آنها را به کناری بگذاریم و بی‌ارزش بدانیم؟ من پیشنهاد می‌کنم در فرهنگ‌های دیگری که عقاید مربوط به رؤیا از ابهام کمتری برخوردارند به دنبال موارد مشابه باشیم و یا اینکه آنها را در زندگی شخصی‌مان امتحان کنیم و ببینیم چه نتیجه‌ای دارند. صدها و بلکه هزاران نفر با کمک همین تکنیک‌ها از کابوس‌های شبانه خلاص شده‌اند و به نتایج ارزشمندی دست یافته‌اند. تجارب آنها از ارزش زیادی برخوردار است. فرقی نمی‌کند که این سیستم‌ها و تکنیک‌ها را به چه کسی نسبت می‌دهید؛ به استوارت، سنوی‌ها، «هال» یا حتی خود من، واقعاً فرقی نمی‌کند، تنها آنها را به کار ببرید و شاهد

تغییراتی در رؤیاهایتان باشید.

بعد از ۲۰ سال تمرین اصول رؤیابینی سنوی و مشاهدهٔ زندگی رؤیابینان مختلف، پاسخ‌های متنوعی از این سیستم دریافت و مشاهده کرده‌ام.

به اعتقاد من، رؤیابینان باید در صورت مواجه شدن با تصاویر رؤیایی ترسناک، با خطر روبه‌رو شوند، با آن بجنگند و پیروز شوند، ولی متأسفانه افراد زیادی هنوز نمی‌دانند که انجام چنین کاری امکان‌پذیر است و در رؤیاهایشان نقش یک قربانی غیرفعال و تسلیم را بازی می‌کنند و این نقش را پذیرفته‌اند. شاید این افراد واقعاً نمی‌دانند که می‌توانند به صورتی فعال در رؤیاهایشان ظاهر شوند. هنگامی که در رؤیا با شخصیت‌های خطرناک روبه‌رو و بر آنها پیروز می‌شویم به نوعی به «آموزش خویشتن» می‌پردازیم. آموزشی که رفتاردرمانان آن را به کار می‌گیرند و تاکنون بسیار موفقیت‌آمیز بوده است؛ در چنین شرایطی در مقابل ترس خود را بی‌احساس می‌کنیم.

رؤیابینانی که به صورت موفق با تصاویر رؤیایی خطرناک روبه‌رو می‌شوند، احساس می‌کنند که در بیداری پیروزند و رضایت بیشتری دارند. به علاوه، اعتماد به نفسشان هم بیشتر می‌شود. رویارویی‌های موفق در رؤیا باعث می‌شود که شخص احساس کند همان‌طوری که در زندگی رؤیایی‌اش تغییری ایجاد کرده است، می‌تواند در بیداری هم همین کار را بکند. زمانی که شخص با این تصاویر روبه‌رو شد، با روش‌های زیرکانه بسیاری در مقابل آنها عکس‌العمل نشان می‌دهد.

همان‌طور که قبلاً اشاره شد، تصاویر ترسناک اشکال مختلفی دارند، مثل تصاویر سوءاستفاده جسمی از رؤیابین، تجاوزکننده‌ها و... که رؤیابین باید در این رؤیاها قبل از حرکت به مرحلهٔ بعدی با آن تصاویر روبه‌رو و بر آنها پیروز گردد.

تجربه نشان داده است که وقتی شخص با تصاویر تهدیدکننده رویارو می‌شود، از قدرت این اشکال کاسته می‌گردد. مثلاً هنگامی که با یک ببر، یک جادوگر عصبانی و تصاویری این چنینی روبه‌رو می‌شوید، ممکن است آنها به یک بچه گربه، مادر و...

تبدیل شوند. مسئلهٔ مهم، شجاعتِ روبه‌رو شدن با آنهاست و شاید نابود کردنشان با کمک شخصیت‌های رؤیایی یا به تنهایی، به اندازهٔ شجاعت روبه‌رو شدن با خطر اهمیت نداشته باشد. «پال تولی» از روان‌شناسان انستیتوی دانشگاه «ولفگانگ» گوته در فرانکفورت، از سال ۱۹۵۹ مطالعهٔ رؤیابینی آگاهانه را آغاز کرد. او اعتقاد دارد که تکنیک مؤثر «آشتی و مصالحه»، بهترین روش برای روبه‌رو شدن با شخصیت‌ها و اشکال خطرناک رؤیایی است. وی در مورد تجارب رؤیایی خود از پدر مرحومش چنین می‌گوید:

«پدرم در سال ۱۹۶۸ درگذشت. از آن زمان به بعد، به رؤیاهایم می‌آمد، مرا می‌ترساند، تهدید می‌کرد و ناسزا می‌گفت. هنگامی که با رؤیابینی آگاهانه آشنا شدم، در پاسخ به تهدیدهایش با وی می‌جنگیدم، ولی این قضیه باز هم ادامه داشت. او تغییر چهره می‌داد و به صورت‌های مختلفی در رؤیاهایم ظاهر می‌شد: مثلاً به شکل یک کوتوله، حیوان یا حتی جسد مومیایی شده. وقتی بر او پیروز می‌شدم، احساس پیروزی تمام وجودم را در بر می‌گرفت، ولی در رؤیاهای بعدی به شکل دیگری ظاهر می‌شد. در رؤیایی که به حالت آگاهانه رسیده بودم، ببری مرا تعقیب می‌کرد. می‌خواستم فرار کنم، ولی خودم را کنار کشیدم و ایستادم. پرسیدم: «تو کیستی؟» چهره ببر تغییر یافت و به شکل پدرم درآمد، کمی عقب‌تر رفت و گفت: «من پدرت هستم و می‌خواهم به تو بگویم چه کاری باید انجام بدهی.» برخلاف گذشته سعی نکردم او را بزنم، بلکه به گفتگو پرداختیم. به او گفتم نباید مرا بترساند، تهدید کند و بدین نحو با من رفتار نماید. البته برخی از انتقادهایی را که از من می‌کرد درست بودند و من تصمیم گرفتم رفتارم را تغییر دهم. ناگهان رفتار پدرم دوستانه شد و با هم دست دادیم. من از او کمک خواستم و او مرا تشویق کرد که تنها در مسیرم حرکت کنم. سپس به نظرم آمد که پدرم وارد بدنم شد و من تنها ماندم.

آزادی و شجاعت در رؤیا، هم در بیداری و هم در رؤیاهای بعدی «تولی» تغییراتی

ایجاد کرده بود. وقتی که از پدرش خواست به شکل ترسناک و تهدیدآمیز ظاهر نشود، آن همه ترس و وحشت هم همراه تصاویر ناپدید شدند. نتایج مفید و جالب این قضیه، با توجه به اینکه «تولی» در رؤیاهای قبلی‌اش چنین تجربه‌ای نداشت و به صورت فیزیکی با پدرش مقابله می‌کرد، برایم خیلی جالب بود.

به هر حال، او چنین نتیجه‌گیری کرد که رفتارهای تهاجمی رؤیابین در کوتاه مدت حالت تصفیه‌کننده دارند، ولی در دراز مدت اثر درمانی ندارند. وی می‌گوید که احساس خوب ناشی از کشتن یک مهاجم و نابود کردن وی که گاهی با ترس و احساس گناه همراه می‌شود، ممکن است تا زمان بیداری شخص، ادامه پیدا کند. اما تسلیم کردن خود به دشمن رؤیایی یا به کشتن دادن خود، همواره با ترس و عدم شجاعت همراه است.

«تولی» برای حل این معما دستورالعمل‌هایی تدبیر کرد. وی این دستورالعمل‌ها را در مطالعاتش دربارهٔ رؤیاهای آگاهانه (خود وی آنها را به نام رؤیاهای واضح معرفی می‌کند) و به عنوان بخشی از دورهٔ درمانی خود شفابخشی‌اش تدوین نموده است. در ذیل به طور خلاصه به این دستورات اشاره شده است:

۱ - رویارویی: سعی نکنید در رؤیاهایتان با سرعت از شخصیت‌های تهدیدکننده فرار کنید. با شجاعت تمام با آنها روبه‌رو شوید و به طوری دوستانه سؤالاتی از آنها بپرسید، مثلاً «شما چه کسی هستید؟» یا «من که هستم؟»

۲ - مکالمه: در صورت امکان، به طور مصالحه‌آمیز و دوستانه با آنها صحبت کنید. اگر دیدید به اتفاق نظر نمی‌رسید سعی کنید، بحثی باز داشته باشید. ناسزاگویی‌ها و تهدیدها را رد کرده، ولی ایرادهای به حقی را که می‌گیرند مد نظر داشته باشید.

۳ - جنگیدن: حالت حمله به خود نگیرید، ولی برای دفاع آماده باشید. مثلاً با نگاهی خیره و مستقیم در چشمان آنها، حالت دفاعی خود را حفظ کنید. اگر امکانی جز جنگیدن نداشتید، سعی کنید در جنگ پیروز شوید، ولی دشمن رؤیایی خود را نکشید. پس از جنگ هم سعی کنید مصالحه و آشتی نمایید.

۴ – آشتی و مصالحه: سعی کنید با دشمنتان هم به طور ذهنی و هم کلامی و رفتاری، آشتی و مصالحه نمایید.

۵ – جدایی: اگر امکان مصالحه وجود نداشت، از نظر ذهنی، کلامی و فیزیکی خودتان را از وی جدا کنید.

۶ – طلب کمک: بعد از آشتی، از او طلب کمک و حمایت نمایید. می‌توانید به مشکلات خاص زندگی‌تان در بیداری و یا زندگی رؤیایی‌تان اشاره کنید.

«تولی» دریافت زمانی که با شجاعت با شخصیت‌های تهدیدآمیز روبه‌رو می‌شود، آنها اغلب از موضع خود عقب‌نشینی کرده و کوچک می‌شوند، خطرشان کمتر می‌شود و برخی اوقات هم از شکل یک حیوان یا موجود افسانه‌ای به صورت انسان در می‌آیند. ولی زمانی که خود رؤیابین تنش دارد و به طور لفظی به متخاصم حمله می‌کند، در اغلب موارد، آن شخصیت‌ها بزرگ‌تر شده و تهدیدآمیزتر می‌شوند و گاهی اوقات هم از شکل یک انسان مثل مادر شخص به صورت یک جادوگر یا یک حیوان وحشی درمی‌آیند.

در یک مطالعهٔ آماری روی ۶۲ نفر که جمعاً ۲۸۲ رؤیا تجربه کرده بودند، «تولی» دریافت که با به کارگیری این روش، ۷۷ درصد شخصیت‌های رؤیایی کمتر از قبل تهدیدآمیز بوده و یا طبیعت تهدیدگرشان را از دست داده‌اند. در ۳۳ درصد موارد، شخص از طریق صحبت کردن و یا پس از جنگیدن با دشمن رؤیایی آشتی کرده بود.

با استفاده از این تکنیک، شخصیت‌های خطرناک، کمتر از قبل مضر و یا خطرناک به نظر می‌رسیدند و تنها در حدود ۴ درصد از رؤیاها بودند که شخصیت‌های خشن آن از بین نرفته بودند. بسیاری از رؤیابینان در حالت بیداری، اعتماد به نفس بیشتری کسب کرده بودند.

«تولی»، به پیروی از عقاید روان‌شناسی آلمانی به نام «ف.کوئنکل»[1] می‌گوید در

۱- F. Kuenkel

صورتی که شخصیت‌های تهدیدآمیز هم‌زمان در رؤیاها آشکار نشدند، خود شخص باید آنها را جستجو کند. «کوئنکل» راه صحیح شفابخشی را استفاده از بخش «مهاجم» ناخودآگاه می‌داند. اشکال خصومت‌آمیز ممکن است در مکان‌هایی از رؤیا پنهان شده باشند، شخص باید به دنبال آنها بگردد؛ مثلاً در حرکت از نور به تاریکی (از یک محیط باز به بسته)، حرکت از بالا به پایین (از بالای دریاچه به عمق آن)، حرکت از حال به گذشته و... به اعتقاد «تولی» برای جستجو کردن و روبه‌رو شدن با «سگ‌های متخاصم»[1] شخص باید آهسته و قدم به قدم در مسیر به پیش رود. به رؤیابینان توصیه می‌شود همواره به دنبال یک متحد یا مصلحی باشند که آنها را همراهی کند.

به نظر من تنها زمانی جستجوی دشمنان رؤیایی عاقلانه به نظر می‌رسد که بخواهید با آنها رفتار مناسبی داشته باشید.

خود من به کمک دستورالعمل‌های ذیل توانسته‌ام معمای کنار آمدن با اشکال تهدیدآمیز را برای خود حل کنم:

۱ - در مقابل تهدیدها با قدرت روبه‌رو شده و بر آنها پیروز شوید:

در مواجهه با اشکال تهدیدآمیز، مستقیماً با آنها روبه‌رو شوید. اگر تهدید کردن را ادامه دادند یا به صورت فیزیکی حمله کردند، شما هم مقابله به مثل کنید. می‌توانید به تنهایی مبارزه کنید و یا کمک بخواهید. اشکال رؤیایی را بکشید. وقتی به شما ثابت شد که می‌توانید بر دشمنان موجود در رؤیا پیروز شوید به مرحلهٔ بعدی بروید.

۲ - با اعتماد به نفس با آنها روبه‌رو شوید:

برگردید و به صورت و چشمان اشکال تهدیدکننده خیره شوید و آنها را به چالش بکشید. از دشمن بپرسید: «که هستی؟» «چه می‌خواهی؟» «چرا این کار را انجام می‌دهی؟» سپس با خواست و اراده خود به پاسخ‌هایش گوش داده و بحث کنید.

۱- barking dogs

۳ – به صورت دوستانه با آنها روبه‌رو شوید:

در حالی که مستقیماً به چشمانشان خیره شده‌اید، با حالتی دوستانه سؤالات خود را بپرسید.

۴ – مشورت و تبادل نظر کنید:

با اشکال تهدیدآمیز معامله کنید. با آنها دوست باشید و اگر لازم بود، رفتارتان را تغییر دهید.

۵ – از آنها کمک بخواهید:

از آنها هدیه‌ای بخواهید یا اینکه سؤالی بپرسید. برای مشکلاتتان راهنمایی بگیرید، برای آینده و یا هر آرزوی دیگری که دارید راهنمایی بخواهید.

۶ – به بدن اشکال رؤیایی وارد شوید:

آیا از این زاویه آنها را بهتر درک می‌کنید؟

۷ – از بودن با اشکال رؤیایی لذت ببرید:

با اشکال رؤیایی به صورتی مثبت و مطلوب برخورد کنید. با آنها شنا و یا پرواز کنید. در کل، شاد و خوشحال باشید.

۸ – اگر لازم بود جدا شوید:

اگر مشورت و بحث را بی‌ثمر دیدید، حداقل برای مدتی از آنها جدا شوید.

۹ – برای آنها طلب آمرزش کنید:

آنها را با نوری طلایی احاطه کنید و قلبتان را به رویشان بگشایید. بگذارید در شما ادغام شوند و علی‌رغم همه مسائل دوستشان بدارید.

۱۰ – موقعیت‌ها و اشکال رؤیایی تهدیدآمیز را جستجو کنید:

تنها زمانی که مطمئن بودید می‌توانید با اشکال رؤیایی کنار بیایید، آنها را در رؤیاهایتان جستجو کرده و پیدایشان کنید. از جاهای امن و آرام رؤیا به جاهای خطرناک‌تر بروید؛ از نور به تاریکی، از ارتفاعات به نقاط پایین و از حال به گذشته حرکت

کنید. به طوفان وارد شوید. وارد موج‌های کشنده شوید و با بدترین چیزها روبه‌رو گردید. شاید به تجهیزات محافظتی و یا یک کمک مناسب نیاز داشته باشید.

همه چیز به خود شما بستگی دارد. این شما هستید که انتخاب می‌کنید و می‌توانید همه و یا بخشی از مراحل رویارویی با اشکال رؤیایی تهدیدآمیز را در رؤیاهایتان مورد استفاده قرار دهید. رؤیاهای شما از آنِ شماست و همه چیز به خودتان بستگی دارد.

فصل ۶

رؤیابینی آگاهانه

در رؤیابینی آگاهانه، رؤیابین مسائل جالب و غیرطبیعی را تجربه می‌کند و نسبت به رؤیای خود کاملاً آگاه است. در رؤیابینی آگاهانه، میزان آگاهی فرد از تفکر محض - این فقط یک رؤیاست - تا رهایی از تمام محدودیت‌های جسم، زمان و مکان، تغییر می‌کند، به طوری که شخص هر کاری که می‌خواهد، می‌تواند انجام دهد، می‌تواند به هر کجا که دوست دارد پرواز کند، عاشق هر کسی که می‌خواهد بشود و عشق را به انتخاب خود تجربه نماید. در رؤیابینی آگاهانه قادرید به دوستان قدیمی سر بزنید و حتی با افرادی که نمی‌شناسید بحث و تبادل نظر کنید؛ می‌توانید به هر جایی که دوست دارید بروید، هر چه دوست دارید تماشا کنید، تمام احساسات مثبت را تجربه کرده، پاسخ تمامی سؤالات بغرنجتان را یافته و محصولاتی خلاق بیافرینید. به طور کلی، در رؤیابینیِ آگاهانه، شخص قادر است از تمام منابع موجود در ذهنش استفاده کند.

می‌توانید هوشیار بودن در طی رؤیاهایتان را بیاموزید

یکی از نظریه‌پردازهای معاصر به نام «ارنست روسی»[1] معتقد است رؤیاها ترکیبی از دو مورد ذیل هستند:

۱) نیروها و شخصیت‌هایی که خودگردان بوده[2] و تحت کنترل رؤیابین نیستند.

۲) ارتباط متقابل رؤیابین با این نیروها و شخصیت‌ها.

زمانی که رؤیاها کسل‌کننده می‌شوند و حالت تکراری دارند، این روند خودگردان متوقف می‌شود و رؤیاهای عجیب و نامأنوس نشانگر روند خودگردان است که درک آن آسان نمی‌باشد. حالت متعادل و ایده‌آل در زندگی رؤیایی، حالتی است که در آن شخص با ماجراهای برانگیزنده و عناصر موجود در آنها ارتباطی متقابل پیدا می‌کند. «روسی» اعتقاد دارد، زمانی که با تصاویر رؤیا مواجه می‌شوید، آگاهی جدیدی را می‌گسترید که می‌تواند با آگاهی‌های قبلی‌تان یکی شده و نهایتاً منجر به شناختی جدید گردد.

در حالت رؤیابینیِ آگاهانه، موقعیت مناسب‌تری برای افزایش ارتباط متقابل با تصاویر رؤیایی خواهید داشت. رؤیاها کسل‌کننده نیستند، زیرا با احساسی شبیه آگاهی حالت بیداری با آنها برخورد می‌کنید. شما رؤیاهایتان را تجربه می‌کنید و برای ایجاد هر واقعه‌ای که آرزویش را دارید تقریباً آزادید. در این حالت رؤیاهایتان خیلی هم عجیب و غریب نیستند و قادرید جنبه‌های منفی آنها را تغییر دهید. در واقع، رؤیاهای شما تبدیل به یک «ماجراجویی برانگیزنده» می‌گردند. البته باید گفت که از قبل هیچ‌گونه اطلاعی از شخصیت‌های خودگردان و روندی که می‌خواهند در رؤیای شما پیش گیرند ندارید، ولی مطمئن هستید که شما را متعجب می‌کنند و از آنها لذت می‌برید. همین‌طور می‌دانید که

۱- Ernest Rossi

۲- تعریف «کارل یونگ» از مسائل روحی - روانی عبارت است از حالت ناخودآگاه شخص که گویی به صورت مستقل از خود شخص عمل می‌کند.

قادرید رؤیاهایتان را کنترل کنید، آنها را متوقف یا وقایع منفی‌شان را تغییر بدهید و وقایع مثبت را برانگیزانید. در عالم رؤیا نیز همانند بیداری، گاه وقایع غیرمنتظره و ناامیدکننده‌ای رخ می‌دهند، اما می‌دانید که می‌توانید با آنها کنار بیایید. به این روند ادامه دهید تا به اهداف و آرزوهایتان برسید. با تمرین در کسب کفایت و شایستگی در رؤیاهای آگاهانه، احتمال به دست آوردن آن در بیداری را افزایش خواهید داد.

افراد زیادی به دنبال دیدن رؤیاهای آگاهانه هستند. همان طوری که خواهید دید، یوگی‌ها در حالت رؤیابینی، اولین هدف خود را ورود به هوشیاری کامل می‌دانند. در رؤیابینی آگاهانه نیز، هدف، دستیابی به هوشیاری در طی حالت رؤیاست. این دو سیستم تنها از نظر زمانی با یکدیگر متفاوت‌اند. رؤیابینان یوگی تلاش می‌کنند تا هوشیاری را از دست ندهند و رؤیابینان آگاهانه در تلاش‌اند که در طی رؤیا به هوشیاری برسند. البته تفاوت‌های دیگری از نظر اهداف کلی، نوع تمرین‌ها و... بین دو سیستم وجود دارد که در ادامه به توصیف آنها خواهیم پرداخت.

به نظر من، کنترل رؤیا در سیستم آگاهانه، از سیستم‌های دیگر مشکل‌تر است (حتی مشکل‌تر از کنترل آن در رؤیابینی یوگی). امروزه، افراد بیشتری نسبت به امکان هوشیار شدن در حالت رؤیابینی، آگاه هستند. سیستم رؤیابینی آگاهانه می‌تواند خود به خود رخ دهد. خیلی کم پیش می‌آید رؤیابینی، بدون اینکه چیزی دربارهٔ رؤیابینی آگاهانه شنیده باشد، در جهت گسترش آن تلاش کند. برخی افراد، حتی پس از معرفی رؤیابینی آگاهانه هم به این سیستم اعتقادی ندارند و اگر تجربه‌ای هم داشته باشند، آن را یک رؤیا به حساب نمی‌آورند و به چشم معجزه یا جادو بدان می‌نگرند. براساس تجارب رؤیایی خودم و گزارشات دانشجویانم، بدین نتیجه رسیده‌ام که رؤیابینی آگاهانه مهارتی آموختنی است. اگر چه دستیابی به آن مشکل به نظر می‌رسد، ولی اگر یک بار تجربه شود، آن قدر جالب و جذاب است که تلاش‌ها و مشکلات را کم‌اهمیت جلوه می‌دهد و شخص لذتی وصف‌ناپذیر را تجربه می‌کند.

چگونگی دستیابی به آگاهی در رؤیا

چرا دستیابی به آگاهی در حالت رؤیابینی، مشکل و نامأنوس است؟ بنا به دلایلی، رسیدن به حالت نیمه‌هوشیار راحت‌تر است، به عنوان مثال به یاد آوردن اینکه شخص در سیستم سنوی باید با مهاجمان رؤیایی‌اش بجنگد و بر آنها پیروز شود؛ در این حالت، رؤیابین به طور مبهم می‌داند که رؤیا می‌بیند، ولی هوشیاری‌اش مرکزی نیست. وی روی عملی که لازم است تمرکز می‌کند - در رؤیابینی آگاهانه و سیستم یوگی، آگاهی نسبت به رؤیابینی، اهمیت اساسی دارد و عمل در مرحلهٔ دوم قرار می‌گیرد.

شما نباید فقط به رسیدن به حالت هوشیاری در رؤیاها اکتفا کنید، بلکه باید با استواری تمام رؤیاهایتان را به رؤیای آگاهانه تبدیل کنید. در چنین حالتی، مدام به حالت هوشیاری وارد و خارج می‌شوید. همواره به خودتان یادآور شوید، «فراموش نکن که در حال دیدن رؤیا هستی و هر کاری بخواهی می‌توانی انجام دهی.» اگر هوشیاری‌تان را کنار بگذارید، به حالت عادی و کنترل نشده رؤیابینی می‌روید. از طرفی گاهی ممکن است در حالت هوشیاری زیاد، در اثر هیجان بیش از حد ناشی از لذت آزادی و قدرت، بیدار شوید. تمرین کنید، زیاد هیجان‌زده نشوید تا بیدار نگردید. مراقب باشید، گیج و حواس پرت نشوید که در این صورت به رؤیابینی عادی وارد می‌شوید. گویی می‌خواهید از روی تخته‌ای باریک عبور کنید، باید تعادل خود را حفظ نمایید تا از روی تخته به این طرف و آن طرف نیفتید. در پایان احساس لذت و سرور خواهید کرد. در ادامه، چگونگی رسیدن به این حالت خاص و گسترش آن را خواهید دید.

«سلیا گرین»[1]، رئیس فعلی مؤسسهٔ تحقیقاتی سایکو فیزیک آکسفورد، تحقیقاتی در مورد رؤیابینان آگاهانه در غرب انجام داده است. وی در کتاب «رؤیاهای آگاهانه» به

۱- Celia Green

ذکر مواردی از جمله گزارشات رؤیابینی آگاهانه «آرنولد فراستر»، «دیلیج»[۱]، «ون اِدن فاکس»، «هروی دِ سنت دنیس»،[۲] «آسپنسکی» و «وایت من» و همین‌طور موارد چاپ نشده‌ای پرداخته است. اکثر موارد این فصل مربوط به تحقیقات «سلیا گرین» و سایر مطالب چاپ شده است.

من با استفاده از تجارب ثبت شده سایر رؤیابینان آگاهانه و تجارب شخصی خودم، پیشنهاداتی ارائه کرده‌ام و اعتقاد دارم این پیشنهادات، در کشف حالت هوشیاری رؤیایی‌تان به شما کمک خواهند کرد. شما می‌توانید مهارت هوشیاری را در طی یک رؤیا تشدید کنید و به تجاربی قابل توجه دست یابید.

اول، فرض کنید امکان هوشیار شدن در طی رؤیابینی وجود دارد. قدم بعدی تشخیص حالت پیش‌آگاهی[۳] است. رؤیای پیش‌آگاهانه، رؤیایی است که در آن، گمان می‌کنید در حال رؤیابینی هستید، ولی کاملاً تشخیص نمی‌دهید که دارید رؤیا می‌بینید. در این تجربه رؤیایی، روندی بحرانی را تجربه می‌کنید. حتی ممکن است از خودتان بپرسید: «آیا در حال خواب دیدن هستم؟» و به رؤیا دیدن ادامه می‌دهید. شما می‌خواهید بفهمید تجربه‌تان واقعی است یا شبیه رؤیاست.

«گرین» و من اعتقاد داریم زمانی که رؤیای پیش‌آگاهانه را تجربه می‌کنید، برای امتحان حقیقی بودن یا نبودن آن تحریک می‌شوید. در یکی از تجارب رؤیابینی آگاهانه‌ام، فکر می‌کردم که بیدار شده‌ام، از تخت خارج شده و در حال روشن کردن چراغ هستم. به میز کوچک کنار تختم و به رنگ قرمزِ سایهٔ چراغ و نور آن که بر روی میز چرمی افتاده بود نگاه می‌کردم. همه چیز شبیه حالت بیداری بود. تردید داشتم؛ دستم را به سرعت دراز کردم تا میز را بگیرم، کاملاً سفت و محکم بود. می‌توانستم میز را احساس کنم، گویی تجربه‌ای حقیقی است. همین فکر باعث شد رؤیایم به رؤیایی معمولی و

۱- Delage
۲- Hervey de saint-Denys
۳- Prelucid

عادی تبدیل شود و ادامه پیدا کند، البته پس از بیدار شدن از خواب، متوجه این مسئله شدم. در این رؤیا عبارت «باید درست و حقیقی باشد، زیرا می‌توانم میز را احساس کنم»، باعث وقوع چنین حالتی شد. (البته این رؤیای پیش‌آگاهانه جزو «رؤیاهایی با بیداری دروغین» طبقه‌بندی می‌شود که در ادامه به توصیف این رؤیاها هم خواهیم پرداخت).

بنابراین، گاهی ممکن است بر اساس احساسات و یا مشاهدات خود در رؤیاهایتان به این نتیجه برسید که خواب نمی‌بینید و همه چیز واقعی است. در صورتی که چنین فکری به ذهنتان بیاید، رؤیا به صورت کاملاً عادی ادامه پیدا می‌کند. برعکس، به محض اینکه به این نتیجه برسید که تجربه‌تان رؤیایی بیش نیست، می‌توانید وارد تجربهٔ رؤیای آگاهانه شوید. سعی کنید در طی رؤیا، واقعیت و اصل تجربه را امتحان نمایید.

اغلب، در رؤیاهای پیش‌آگاهانه‌ام، در مورد خودِ رؤیا، نظرات و پیشنهاداتی دریافت می‌کنم:

در قسمتی از یک داستان رؤیایی صورتکی را روی صفحه یک ساعت تزیینی می‌بینم. خود ساعت روی پیانو قرار گرفته و روی آن عبارتی عاشقانه نوشته شده است. تصویر آن نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود، صورتک، سفید و از جنس فلز و کمی شبیه بوداست، سپس تصویر را روی دفترچه یادداشت رؤیایی‌ام می‌بینم و با خود می‌گویم: «معمولاً در این قسمت بیدار می‌شوم» و رؤیایم ادامه پیدا می‌کند.

«ساعت بودا» ۱۹۷۲/۵/۱۱

کاملاً واضح است که من از حالت رؤیابینی خود، آگاهی دارم، چون با خودم می‌گویم: «معمولاً بیدار می‌شوم....» در چنین حالتی آگاهی به طور کامل و کافی روی قضیه متمرکز نشده است و رؤیا به حالت عادی ادامه پیدا می‌کند. هنگامی که شما از حالت پیش‌آگاهانه خود مطلع شوید، آسان‌تر و راحت‌تر می‌توانید رؤیای خود را به حالت

آگاهانه منتقل سازید.

یک شب در تلاش برای ایجاد یک رؤیای آگاهانه، رؤیاهایی آگاهانه دیدم. در همان شب در رؤیای دوم خود، در حال خواندن کتابی بودم که ۱۳ رؤیا از ۱۴ رؤیایی که در آن توصیف شده بود «آگاهانه» بودند. تصاویر بسیاری از رؤیاها می‌دیدم. رؤیای دیگرم داستان دختری به نام «لوسی» بود. در پایان رؤیای پنجم و آخرین رؤیای آن شب، دفترچه یادداشت رؤیایی‌ام را که مطالبی از یک رؤیای آگاهانه در آن یادداشت شده بود دیدم. در حالی که به آن نگاه می‌کردم با خودم فکر کردم: «فکر نمی‌کنم رؤیایی آگاهانه را تجربه کرده باشم.» این فکر تحلیل‌گر و انتقادی مرا به سرعت بیدار کرد و نگذاشت رؤیای آگاهانه مورد نظرم را تجربه کنم. شما نیز می‌توانید یک رؤیای آگاهانه را ایجاد نمایید که البته انجام این کار به زمان نیاز دارد. شما قادرید به شکلی موفقیت‌آمیز با انواع مختلفی از وقایع رؤیایی، یک رؤیای آگاهانه را آغاز کنید. رؤیاهای آگاهانه کوتاه‌اند و معمولاً از یک حالت پراسترس احساسی به وجود می‌آیند. مثلاً در حین دیدن یک کابوس و درست لحظه‌ای که با خود می‌گویید: «این فقط یک رؤیاست و من نباید نگران باشم. هر وقت بخواهم می‌توانم بیدار شوم.» این آگاهی به سرعت شما را از حالت رؤیابینی آگاهانه خارج می‌کند و به رؤیایتان خاتمه می‌دهد. این ابتدایی‌ترین سطح رؤیابینی آگاهانه است که رؤیابینان عموماً چنین حالتی را تجربه کرده‌اند. گاهی نیز در چنین سطحی از آگاهی، رؤیابین برای کاهش ترس خود از رؤیا، به بیداری فرار می‌کند و از ترس زیاد بیدار می‌شود. وی در چنین لحظاتی در حال تجربهٔ چند لحظه‌ای رؤیاهای آگاهانه است که از آن برای بیدار شدن از خواب استفاده می‌کند.

بعضی از رؤیابینان که مهارت بیدار شدن از کابوس را دارند، می‌دانند تا زمانی که در رؤیا هستند آسیبی نمی‌بینند و در نتیجه به دیدن رؤیا ادامه می‌دهند. در چنین شرایطی، عناصر ترساننده تغییر شکل می‌دهند و ترس شخص از میان می‌رود. **زمانی که به روند هوشیاری خود ادامه دهید، رؤیاهای آگاهانه‌تان ادامه پیدا می‌کنند و تنها یک تصویر**

لحظه‌ای نخواهند بود.

مری آرنولد فراستر انگلیسی یکی از افرادی است که باهوش و ذکاوت خود در کنترل رؤیا برای گسترش و پیشرفت این مهارت، فعالیت‌های بسیاری انجام داده است. فرمول وی بدین صورت است: «وقتی در ذهنتان نقش بسته باشد که این یک رؤیاست، دیگر رؤیا نمی‌بینید.» یا «وقتی می‌دانید که در حال رؤیابینی هستید، دیگر رؤیا نمی‌بینید و در اصل در حال بیدار شدن هستید».

وی این جملات را در ساعات مختلف روز و به خصوص قبل از خوابیدن، گاهی با صدای بلند و گاهی به آرامی و زمزمه‌وار بارها و بارها تکرار می‌کرد. و برای اینکه جملات در ذهن رؤیایی‌اش قدرت بیشتری داشته باشند، همیشه همان لغات را به کار می‌برد. **همواره به یاد داشته باشید که رؤیاها فقط رؤیا بوده و واقعی نمی‌باشند. این مسئله را در طی رؤیاهایتان نیز به خاطر داشته باشید.**

در ابتدا مری «آرنولد فراستر» دریافت که با استفاده از این فرمول یک دفعه از خواب بیدار می‌شود. ولی بعدها در فرمول دیگری اضافه کرد: «من مجبور نیستم بیدار شوم، عنصر اصلی ترس به سادگی از بین می‌رود و رؤیا بدون هیچ‌گونه اثری از ترس و آسیبی بدون وقفه ادامه پیدا می‌کند.» خانم فراستر رؤیاهایی از مرگ شوهر و چهار پسرش در جنگ جهانی اول را تجربه کرده بود. وی این رؤیاهای خوفناک را در طی سال‌های جنگ مشاهده کرده بود و اعتقاد داشت با فرمولش قادر است بر غم و نگرانی خود فائق آید.

وی اظهار می‌کند: در اکثر مواقع، رؤیاهای آشفته با کمک یک کلمه یا عبارت ساده، همانند پایان نمایش و افتادن پرده به پایان می‌رسند و متوقف می‌شوند و گاهی نیز صحنه تغییر می‌کند، گویی تصویر فانوسی جادویی، کم‌نور شده و جای خود را به تصویر دیگری می‌دهد.

هنگامی که در رؤیاهای ترسناک به حالت آگاهی وارد شدید، از هوشیاری و آگاهی

خود برای بیدار شدن استفاده نکنید. **شما قادرید از حالت آگاهانهٔ خود برای ادامهٔ رؤیایتان به صورتی دیگر منفعت ببرید.**

هنگامی که رؤیابینانِ آگاهانه تصمیم می‌گیرند از تصاویر رؤیایی ترسناک نترسند، گویی در حال انجام یکی از تمرینات رؤیابینان سنوی هستند: **«با رؤیاهای ترسناکتان روبه‌رو و بر آنها پیروز شوید.»** عقیدهٔ یوگی‌ها که به **«نترسیدن از تصاویر رؤیایی»** معتقدند، درست شبیه همین قضیه است. (در این شرایط شاید دستورالعملی برای ادامهٔ کار نداشته باشید و ندانید پس از رفتن تصاویر منفی چه باید بکنید، ولی گویی آنچه بعداً رخ می‌دهد را انتخاب می‌کنید.) **بنابراین یک راه برای آگاه شدن، ترسیدن از رؤیا و درک این مسئله است که در حال دیدن رؤیا هستیم.** راه‌های دیگری هم وجود دارند.

یک رؤیای آگاهانه ممکن است در نتیجهٔ این مسئله به وجود آید که فرد کیفیت عجیب و رؤیاگونهٔ تجربه خود را تشخیص دهد. در چنین حالتی رؤیابین تجارب رؤیایی را امتحان کرده و می‌فهمد که در حال رؤیابینی است. در یک رؤیای آگاهانه، کیفیت عجیب و غریب تصاویر رؤیایی‌ام را تشخیص دادم:

«رؤیایی طولانی و ناخوشایند می‌بینم که به دختر کوچکم حمله شده و وی را در پستوی خانه زندانی کرده‌اند. مراقب وی هستم. یک جام که گیاهی در آن است در دستانم قرار دارد و با ترس و وحشت، حیواناتی لزج شبیه مارمولک و مار را روی زمین می‌بینم. با خود فکر می‌کنم: «بعداً همه چیز را دور می‌اندازم.» احساس ناامیدی می‌کنم. «تا به حال چنین رؤیایی ندیده‌ام.» به بیرون نگاه می‌کنم. از پنجره دخترم را می‌بینم که دزدکی فرار می‌کند و پسری هم به دنبالش است. دخترم را می‌بینم که در حال تغییر شکل دادن به چیزی، شبیه یک مار یا توپ بزرگی است که با مار پوشانده شده است. حالت مصیبت‌زده‌ها را دارم. از اینکه در حال رؤیابینی هستم کاملاً آگاهم. خیلی هیجان‌زده شده‌ام...

«نظارهٔ خود» ۱۹۷۳/۶/۶ (با داستانی در ادامهٔ آن)

شناخت من از این حالت رؤیاگونه همراه با تنش احساسی بود. تشخیص می‌دادم تصاویر این رؤیا با رؤیاهای عادی متفاوت است. **خودتان را برای مشاهدهٔ تصاویر و اتفاقات عجیب و غریب در رؤیاهایتان آماده کنید. انجام این کار همانند کلید درب ورودی رؤیابینی آگاهانه است.** هر زمان بتوانید این کلید را در رؤیاهایتان شناسایی کنید می‌توانید درب را باز کنید. در یک مورد دیگر، تجربهٔ رؤیاگونه‌ام فاقد هر گونه استرس احساسی بود:

«در جایی هستم، شاید رؤیا می‌بینم، منتظر همسرم هستم. به سمت دربی چوبی می‌روم که ورودی یا خروجی یک توالت مردانه است. روی در حک می‌کنم: «یک اتفاق عجیب» در ادامه متوجه می‌شوم در حال رؤیا دیدن هستم....

«حکاکی اسمم» ۱۹۷۳/۷/۲۹ (با داستان‌هایی در ادامهٔ آن)

در اینجا با نوشتن عبارت «یک اتفاق عجیب» به گونه‌ای در حال آگاه کردن خودم هستم که: مطمئناً این یک رؤیاست.

روش دیگر برای رؤیابینی آگاهانه، تجزیه و تحلیل روند فکری، در حال رؤیابینی است. هر وضعیتی که در زندگی بیداری منجر به ایجاد فکری خاص شود، می‌تواند برای ایجاد آگاهی در رؤیا مؤثر باشد. مثلاً در یکی از رؤیاهایم، رؤیای پیش‌آگاهانه به رؤیای آگاهانه تبدیل شد:

در یک گاراژ روی چیزی شبیه یک تخت با افراد مختلفی هستیم. زنی سیاه‌پوست و چاق مرا در آغوش گرفته است و من نیز وی را بغل کرده‌ام. زن سیاه‌پوست می‌گوید: «من عاشق تو هستم.» جواب می‌دهم: «من هم عاشق تو هستم.» سپس با تعجب از خود می‌پرسم: «چه چیزی باعث شده است که من چنین تصاویری را مشاهده کنم؟ اوه، بله، این زن احتمالاً خانم ر. همان زنی است که از من مراقبت می‌کرد. زمانی که مادرم برای زایمان برادرم به بیمارستان رفته بود، این زن از من مراقبت می‌کرد. و به همین دلیل من

چنین تصویری را در یک رؤیا می‌بینم. بله، این یک رؤیاست! **این یک رؤیاست و من در حال خواب دیدن هستم!** از فهمیدن این مسئله بسیار خوشحال می‌شوم و آن زن و هر چیز دیگر را در آغوش می‌گیرم...

«زن سیاه‌پوست چاق» ۱۹۷۳/۷/۲۰ (با داستان‌هایی در ادامهٔ آن)

شاید در زندگی فعلی‌ام هیچ چیزی نتواند به توصیف چنین تصاویری بپردازد. متوجه شدم که در آغوش گرفتن آن زن، سمبلی از اشتیاق من برای در آغوش گرفتن زندگی رؤیایی‌ام با تمام جنبه‌های ناشناختهٔ آن بود. ولی عدم تجانس و ناسازگاری آن، حتی در حالت رؤیابینی مرا بسیار تحت تأثیر قرار داده بود. یوگی‌ها نیز به تجزیه و تحلیل رؤیاهایشان می‌پردازند و به هوشیاری قابل توجهی در رؤیا دست می‌یابند. **نسبت به حالت‌های ناسازگار و نامتجانس رؤیاهایتان هوشیار باشید و سعی کنید در طی رؤیا آنها را تجزیه و تحلیل کنید.**

اُلیور فاکس اعتقاد دارد که با اتخاذ دیدگاهی انتقادی و موشکافانه می‌توان از رؤیاهای پیش‌آگاهانه به رؤیاهای آگاهانه وارد شد. به اعتقاد وی، این دیدگاه انتقادی چهار مرحله دارد:

۱- رؤیابین فقط پس از بیدار شدن، متوجه عدم سازگاری در رؤیای خود می‌شود. برای مثال، هنگامی که دخترم را به صورت توپی از مارها دیدم، ممکن بود پس از بیدار شدن احساس حیرت و سردرگمی کنم.

۲- رؤیابین در طی رؤیا متوجه یک عدم سازگاری می‌شود. تقریباً نسبت به مسئله کنجکاو است، ولی آن را می‌پذیرد. مثلاً، ممکن بود در مورد تصویر دخترم در رؤیا زیاد کنجکاو نباشم.

۳- رؤیابین با تعجب متوجه عدم تجانسی در رؤیا می‌شود. مثلاً ممکن بود با دیدن

تصویر دخترم در رؤیا به خود بگویم: «چقدر عجیب و غریب است».

۴- رؤیابین عدم تجانسی را در طی رؤیا مشاهده می‌کند و می‌گوید: «این غیرممکن است، حتماً در حال خواب دیدن هستم.» و به حالت آگاهانه می‌رود. این همان رفتاری است که من باید با مشاهدهٔ تصویر دخترم در هنگام تبدیل شدن به توپ مارها انجام می‌دادم.

با گسترش دید انتقادی در رؤیاهایتان، قادرید به رؤیاهای آگاهانه وارد شوید و آنها را تجربه کنید.

گاهی ممکن است از بیداری حالت رؤیابینی آگاهانه وارد شویم. در این حالت، رؤیابین مراحل ذهنی خود را می‌بیند و وارد رؤیای آگاهانه می‌شود. به اعتقاد «گرین»، این حالت تنها برای رؤیابینانی رخ می‌دهد که آگاهانه دست به این تجربه می‌زنند. یوگی‌ها نیز به درجه بالایی از رؤیابینی دست یافته‌اند. اما تعداد انگشت‌شماری از غربی‌ها واجد این توانایی هستند.

«آسپنسکی» یکی از فیلسوفان روسی، گزارشی از یکی از تمرین‌های داوطلبانهٔ خود برای ورود به حالت آگاهانه را ارائه داده است. وی می‌نویسد تلاش‌هایش برای حفظ هوشیاری در خواب، «یک حالت خاص نیمه رؤیایی» را در او به وجود آورده بود. «آسپنسکی» متوجه شد که اگر در اوایل پریود خواب، رؤیایی آگاهانه داشته باشد، در موردش فکر می‌کند و بعد از آن نمی‌تواند به خواب رود. او دریافت که تجربهٔ حالت آگاهانه در هنگام صبح، زمانی که تازه از خواب بیدار شده، ولی هنوز در رختخواب است، آسان‌تر است.

در آرزوی تجربه چنین حالاتی، بعد از بیدار شدن، چشمانم را می‌بندم و ذهنم را روی تصویر یا یک اندیشه متمرکز می‌کنم. گاهی در چنین شرایطی حالت‌های عجیبی که من آنها را «حالات نیمه رؤیایی» می‌نامم شروع می‌شوند. چنین حالاتی بدون تلاش ایجاد نمی‌شوند...

به تمرین «آسپنسکی» برای نگه داشتن تصویری معین در ذهن توجه کنید. چنین حالتی باعث تحریک رؤیایی در مورد موضوع موردِ نظر می‌شود. ممکن است علاقه‌مند باشید از حالت بیداری به حالت رؤیای آگاهانه وارد شوید. **پس از گذشت چند ساعت از زمان خواب، حالت هوشیاری در رؤیاهای آگاهانه راحت‌تر به وجود می‌آید.**

یک روان‌درمان هلندی به نام فردریک ون‌اِدن ادعا می‌کند که یک رؤیابینِ آگاهانه است. ون‌اِدن به مدت دو سال، هر روز، جالب‌ترین رؤیاهایش را یادداشت می‌کرد. پس از آن تا ۱۴ سال (۲۰ ژانویه ۱۸۹۸ تا ۲۶ دسامبر ۱۹۱۲) گزارش جداگانه‌ای از رؤیاهایش به ثبت می‌رساند. از میان ۵۰۰ رؤیا، ۳۵۲ مورد آن، رؤیای آگاهانه بودند. واقعاً درصد بالایی است. محققان امروزی، اعتقاد دارند که تعداد رؤیاهای تجربه شدهٔ ون‌اِدن خیلی بیشتر از آن چیزی است که گزارش کرده است. شاید این رقم چیزی بین ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ رؤیا در هر سال با میانگین سه یا چهار پریود REM در هر شب باشد. (خود من بعد از به کارگیری تکنیک فصل ۸، سالانه حدود ۹۰۰ رؤیا را ثبت می‌کنم.) ون‌اِدن در گزارش‌های خود بیان کرده است که رؤیاهای آگاهانهٔ مکرر وی که اغلب تجربهٔ شناور شدن و پرواز بوده است، بسیار خوشایند بوده‌اند. او می‌گوید در طی رؤیاهایش یادآوری تقریباً کاملی از زندگی بیداری‌اش داشته و می‌توانسته است ارادهٔ خود را در آنها اعمال نماید. وی رؤیاهای آگاهانه‌اش را به وضوح به خاطر می‌آورده و آنطور که می‌گوید در حین تجربهٔ آنها از سلامت کامل برخوردار بوده و برایش بسیار سودمند و نشاط‌آور بوده‌اند. «ون‌اِدن» می‌گوید: «بدون استثنا تمام رؤیاهای آگاهانه‌ام بین ساعات ۵ و ۸ صبح رخ داده‌اند.» تجارب خود من هم یافته‌های ون‌اِدن را تأیید می‌کنند و اغلب رؤیاهای آگاهانه‌ام بین ساعات ۵ و ۸:۳۰ صبح رخ داده‌اند.

شاید در لحظاتی که بیشتر استراحت کرده‌ایم، راحت‌تر به هوشیاری می‌رسیم. و **تلاش ما برای تجربهٔ رؤیاهای آگاهانه در نزدیکی صبح موفقیت‌آمیزتر است.**

پدیده گریزان

به راستی این پدیده گریزان، رؤیاهای آگاهانه، که همانند کسی است که دنبالش می‌دوید تا دستگیرش کنید چیست؟ علاوه بر تفاوت‌های حیرت‌آور و واضح رؤیاهای آگاهانه با رؤیاهای عادی، بین آنها تفاوت‌های بسیار دیگری نیز وجود دارد. رؤیاهای آگاهانه بسیار واقع‌گرایانه‌تر از رؤیاهای عادی ظاهر می‌شوند. در این رؤیاها، حیوانات و اشیا به ندرت همانند انسان صحبت خواهند کرد و یا رفتارهایی شبیه رفتارهای انسان خواهند داشت و این مسئله چیزی است که در رؤیاهای عادی با آن روبه‌رو هستیم. در رؤیاهای آگاهانه، بدن شما به ندرت تغییر شکل می‌دهد. به طورکلی، رؤیاهای آگاهانه به طور خارق‌العاده‌ای، واقعی احساس خواهند شد و طی آن به نظرتان می‌رسد که قادر به انجام کاری شبیه معجزه هستید: می‌توانید پرواز کنید، به فرمان خود محیط اطرافتان را تغییر دهید و یا در عرض یک لحظه، با پرواز و یا از طریق تونل، به مکان‌ها و زمان‌های دور بروید.

در رؤیاهای آگاهانه ادراکات و احساسات شما واضح و شفاف خواهند بود. تمام رنگ‌ها، اصوات، صداها، مزه‌ها، عطر و بوها، احساسات، الیاف و نسوج، درجه حرارت، درد و احساسات و... واقعی به نظر می‌رسند. رؤیابینان آگاهانه از واقعی بودن احساساتشان به وجد می‌آیند. ون‌اِدن گزارش می‌کند:

در نهم سپتامبر ۱۹۰۴، خواب دیدم روی میزی ایستاده‌ام؛ میز در مقابل پنجره‌ای قرار دارد و چیزهای مختلفی روی آن گذاشته‌اند. کاملاً مطلع هستم که در حال خواب دیدنم. فکر می‌کنم چه تجاربی را می‌توانم بسازم. سعی می‌کنم لیوانی را با سنگ بشکنم. لیوان را روی دو عدد سنگ، روی میز کوچکی می‌گذارم و با سنگی دیگر به آن ضربه می‌زنم. لیوان نمی‌شکند. سپس یک لیوان دیگر برمی‌دارم و با تمام قدرتم آن را می‌کوبم. احساس می‌کنم انجام چنین کاری در بیداری بسیار خطرناک است. لیوان سالم

می‌ماند. اما پس از چند لحظه می‌بینم که شکسته است.

لیوان شکست، ولی همانند هنرپیشه‌ای که جملات دیالوگ خود را فراموش می‌کند، این کار خیلی دیر انجام شد. احساس عجیبی دارم. حس می‌کنم در دنیایی دروغین که ماهرانه تقلید و بازسازی شده است و نقص‌های کوچکی هم دارد به سر می‌برم.

لیوان شکسته را برمی‌دارم و به بیرون پرت می‌کنم. می‌خواهم ببینم صدای شکستنش را می‌شنوم یا نه. صدایش را می‌شنوم، حتی دو سگ را هم می‌بینم که از صدای آن، به طور کاملاً طبیعی دور می‌شوند. با خود فکر می‌کنم این دنیای مضحک، چه بدل خوبی (از واقعیت) است. سپس، یک تنگ شراب و یک لیوان می‌بینم. از شراب می‌چشم؛ خیلی جالب است، واقعاً مزهٔ شراب می‌دهد. این فکر، آشکارا به ذهنم می‌رسد که ما در رؤیا حتی می‌توانیم به دلخواه خود مزه‌ها را هم تجربه کنیم. بدین‌سان، دنیای فیزیکی به نظر واقعی می‌رسد.

رفتار و ادراک رؤیابینان در رؤیا شبیه بیداری است. البته باید گفت که در رؤیاهای آگاهانه، پروسه‌های فکری، کمتر از زندگی بیداری، واقعی به نظر می‌رسند (گرچه واقعی‌تر از رؤیاهای عادی هستند). در طی رؤیای آگاهانه می‌توانید تئوری رؤیاها را به یاد آورید و به آن فکر کنید. هم چنین می‌توانید به خاطر آورید که چه کسی هستید و اینکه قصد دارید پرواز کنید یا کار دیگری انجام دهید. با این وجود، یادآوری رؤیابینان آگاهانه از جزئیات خاص زندگی، از دقت کمتری برخوردار است. ممکن است در رؤیا ببینید که در خانه‌ای که به تازگی آن را ترک کرده‌اید، زندگی می‌کنید. یعنی ممکن است بعضی از جزئیات امور خیلی دقیق و صحیح نباشند. به اعتقاد گرین، حافظه در افراد مختلف، متفاوت است. زمانی که یک فرد در رؤیابینی به طریق آگاهانه پیشرفت می‌کند، حافظه‌اش بهتر می‌شود.

حافظهٔ تصویری شما در رؤیاهای آگاهانه فوق‌العاده واضح است. رؤیاهای آگاهانه هیجان زیادی را در شخص ایجاد می‌کنند، بنابراین نسبت به یک واقعهٔ عادی در

بیداری، خیلی ساده‌تر به یاد می‌آیند. شما به راحتی رؤیاهای آگاهانه‌تان را خواهید شناخت و آنها را به خاطر خواهید آورد.

احساسات در رؤیاهای آگاهانه تا حدی شبیه به بیداری است و از پذیرش منفعلانه رؤیای آگاهانه تا اوج آزادی و هیجان تغییر می‌کند. قبلاً اشاره کردم که باید در طی رؤیاهای آگاهانه‌تان آرامش خود را حفظ کنید. گرین اعتقاد دارد: «رؤیابینانی که اکثراً رؤیاهای آگاهانه دارند بر این عقیده‌اند که باید احساساتشان را تفکیک کنند و برای از دست ندادن تجارب خود، حد آن را نگه دارند».

خود من نیز در یکی از رؤیاهای آگاهانه‌ام، بسیار هیجان‌زده شدم و قبل از اینکه پرواز کنم بیدار شدم، ولی اگر تصمیم می‌گرفتم هیجانم را کنترل کنم رؤیا ادامه پیدا می‌کرد. گاهی نیز ممکن است که در طی رؤیا کشمکش‌هایی احساسی رخ دهد و آگاهی و شفافیت آن را از بین ببرد. مثلاً ممکن است کارهایی انجام دهید که از نظر فیزیکی برایتان خطرناک باشد و هیجان ناشی از انجام آنها شما را بیدار کند. **از رؤیاهای آگاهانه‌تان بدون درگیری احساسی لذت ببرید.**

اغلب، قبل از رؤیای آگاهانه، دو واقعه رخ می‌دهد: بیدار شدن کاذب و رؤیای پرواز. در بیداری کاذب به نظر می‌رسد که رؤیابین بیدار باشد، در حالی که هنوز در خواب است. به دنبال چنین حالتی، ممکن است یک رؤیای آگاهانه یا یک رؤیای غیرآگاهانه و یا گاهی رؤیایی که اصلاً به یاد نمی‌آید رخ دهد. گاهی ممکن است یک سری بیداری‌های کاذب نیز صورت گیرد؛ در این حالت ممکن است که رؤیابینان برای اطمینان از خواب یا بیدار بودن خود، دست به اقدامات شدیدی بزنند و یا تجربهٔ خود را واقعی بپندارند. گاهی نیز تصور می‌کنند که بیدارند و بعد درمی‌یابند که این بیداری ظاهری، خود رؤیایی دیگر بوده است. این چرخهٔ رؤیا در رؤیا می‌تواند تا سه، چهار رؤیا ادامه داشته باشد. برخی فلاسفه معتقدند که، یک سری از بیداری‌های کاذب که در آنها فکر می‌کنیم بیدار هستیم ممکن است تنها لایه‌ای از رؤیایی دیگر باشند.

بیداری‌های کاذب

بر اساس نظر گرین، دو نوع بیداری کاذب داریم. اولین نوع آن، نسبتاً معمولی و مشترک است و من آن را «بیداری کاذب متفکرانه»[۱] می‌نامم. در چنین روندی، رؤیابین دربارهٔ برخی از تجارب رؤیاهای قبلی خود صحبت و یا فکر می‌کند. این نوع بیداری ممکن است با بلند شدن نسبتاً واقعی از تختخواب آغاز گردد و یا ابداً به این شکل نباشد. این حالت گاهی اوقات برای رؤیابینانی رخ می‌دهد که برای پی بردن به واقعی بودن رؤیایشان به دنبال نشانه‌ای در همان محیط هستند.

من در رؤیاهای ثبت شده‌ام نمونه‌های بسیاری از چنین بیداری‌هایی داشته‌ام. اغلب اوقات بیداری‌های کاذبم، به نوشتن رؤیاهایم در طول شب (فصل ۸) مربوط می‌شود. به عنوان مثال در رؤیایی دیدم که هنگام برداشتن دفتر یادداشت رؤیاهایم، آن را در جهتی مخالف ورق می‌زنم. چشمانم را باز می‌کنم تا ببینم در صفحات چیزی نوشته شده است یا خیر. با تعجب صفحات یادداشتم را با طرح‌های حیرت‌انگیزی با ماژیک مشکی می‌بینم و رؤیایم به حالت عادی ادامه پیدا می‌کند. گاهی نیز خواب می‌بینم که در حال نوشتن رؤیاهایم هستم و ناگهان بارقه‌ای از آگاهی سبب می‌شود متوجه شوم که این کار را انجام نمی‌دهم. آن‌گاه خودم را بیدار می‌کنم تا آن رؤیا را یادداشت کنم.

این بیداری‌های کاذب به صورت‌های مختلفی رخ می‌دهند. در رؤیایی، سر و صدایی به گوشم می‌رسید، سعی کردم ببینم ساعت چند است. نمی‌توانستم چشمانم را باز نگه دارم. به نظرم چیزی جلوی ساعت را گرفته بود. رؤیایم ادامه یافت، گویی واقعی بود. مسئلهٔ جالب این است که من قبل از به خواب رفتن، بالشتی جلوی ساعت رادیو گذاشتم تا آزارم ندهد. آیا واقعاً از وضعیتی که در آن قرار داشتم، آگاه بودم و یا همان‌طور

۱- Thoughthful False Awakening

که گاهی دیگران ادعا می‌کنند، با چشم‌های بسته می‌دیدم؟ **همواره سعی کنید واقعی بودنِ بیدار شدن از خواب و رؤیا را امتحان کنید.**

دومین حالت بیداری کاذب، حالتی است که در آن رؤیابین فکـر مـی‌کند واقـعاً در رختخوابش بیدار شده، اما در عین حال اوضاع و شرایط عجیبی را هم احساس می‌کند. من به چنین حالتی «بیداری کاذب تعلیقی»[1] می‌گویم. در چنین حـالتی رؤیـابین در رختخوابش باقی می‌ماند. مدت زمانی که طول مـی‌کشد تـا وی مـتوجه شـود اوضـاع غیرعادی است، متغیر است. بلافاصله یا در عرض چند دقیقه که در حالت تعلیق است، هیجان، ترس و دلهره به سراغش می‌آید. این نوع بیداری کاذب بدین دلیل با نوع اول متفاوت است که نقطهٔ شروعش، همیشه رختخواب است و حالت تعلیق در آن فوق‌العاده زیاد می‌باشد.

این بیداری کاذب نادر است و تمام رؤیابینان آگاهانه آن را تجربه نمی‌کنند. در این حالت، رؤیابین ابتدا از اینکه در حالت بیداری عادی نیست مطلع می‌شود، سپس یا واقعاً بیدار می‌شود و یا در آن حالت باقی می‌ماند و تصاویر و اشباحی می‌بیند. «فاکس» ادعا می‌کند که به راحتی قادر است از چنین حالتی به تجربهٔ خروج از بدن دست پیدا کند.

علی‌رغم ثبت و ضبط رؤیاهای بسیار، تنها یک مثال از این نوع بیداری داشته‌ام:

در رختخوابم خواب بودم. صدای نفس کشیدن کسی به گوشم می‌رسید درست مثل اینکه کسی آنجا باشد. بیدار شدم و صدا زدم: «کی اونجاست؟» در تاریکی چـیزی را گرفتم، دختر کوچکم بود. دست‌هایش مثل یخ سرد بودند. پرسیدم «چی شده؟» جواب داد: «اومدم بگم دارم میرم، امشب باید بروم سوارکاری».

«حضور» ۱۹۷۳/۶/۱۴

در همین لحظه از جایم بلند شدم و با دخترم دعوا کردم و رؤیا به حالت عادی ادامه

۱- Suspenseful False Wakering

پیدا کرد. قسمت عجیب رؤیا جایی بود که در رؤیا «بیدار شدم.» احساسی شبح‌وار داشتم. صدای نفس کشیدن می‌شنیدم، ولی هیچ کس را نمی‌دیدم. البته قبل از تجربهٔ این رؤیا، مطالبی در مورد بیداری‌های کاذب از «گرین» خوانده بودم و شاید این رؤیا صرفاً ترکیبی از تجربهٔ خودم و دیگران بود. واقعیت این بود که آن زمان که این رؤیا را دیدم نگران بودم دخترم مرا ترک کند. **همیشه سعی کنید بفهمید بیدار شدن از رؤیایتان واقعی است یا کاذب. در صورتی که کاذب بودن آن را تشخیص دهید، می‌توانید وقوع رؤیای آگاهانه را تسریع کنید.**

رؤیاهای پرواز

اغلب افراد، قبل از رؤیای آگاهانه، رؤیایی از پرواز را تجربه می‌کنند. در واقع، افرادی که به طور آگاهانه رؤیا می‌بینند بیش از سایرین رؤیاهای پرواز دارند.

برای رؤیابینان عادی، تجربهٔ رؤیاهای پرواز، مسئله‌ای عادی است. یک تیم تحقیقاتی، گزارشات رؤیابینی دانش‌آموزان اهل کنتاکی و توکیو را مورد بررسی قرار داد. تقریباً ۳۹ درصد از هر دو گروه اذعان داشتند که رؤیاهایی از پرواز یا لغزیدن در هوا را تجربه کرده‌اند.(۱)

از بیماران روانی، درصد کمتری رؤیای پرواز گزارش شده است. در یک همه‌پرسی، تنها ۱۹ درصد از ۷۴۸ بیمار روانی اذعان داشتند که رؤیاهایی از پرواز در هوا، با بدن خود نه با هواپیما، را تجربه کرده‌اند. سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که آیا این بیماران در زمان پاسخ‌دهی بدین مسئله توجه داشته‌اند که خیلی دیوانه به نظر نیایند؟ و

۱- یک پرسشنامه ۹۴ سؤالی میان ۲۵۰ دانشجوی کنتاکی و ۲۲۳ دانشجوی اهل توکیو پخش شد. حدود ۳۹/۳ درصد از هر گروه رؤیاهای پرواز را تجربه کردند. محققان تفاوت موضوعی بیشتری بین رؤیای مردان و زنان آمریکایی پیدا کردند (همچنین زنان و مردان ژاپنی). گویی جنسیت نقش بیشتری را نسبت به فرهنگ بازی می‌کند. البته رؤیاها از نظر فرهنگی هم با هم تفاوت‌هایی داشتند. رؤیاهای سقوط ناگهانی خیلی معمول بودند. حدود ۸۰ درصد دانشجویان ژاپنی و آمریکایی چنین رؤیاهایی را گزارش کرده بودند.

آیا واقعاً تفاوتی در تعداد رؤیاهای پرواز در این دو گروه وجود دارد یا خیر؟

با تمام این تفاسیر، رؤیابینان آگاهانه، رؤیاهای پرواز بی‌شماری را گزارش می‌کنند (رؤیاهای خود من هم همین مطلب را تأیید می‌کند). تقریباً تمام رؤیابینانی که عادت به رؤیابینی آگاهانه دارند به رؤیاهای پرواز اشاره کرده‌اند. ون‌اِدن اعتقاد دارد که رؤیـای پرواز نشانهٔ قریب‌الوقوع رؤیای آگاهانه است:

وقتی که دو سه شب متوالی رؤیای پرواز داشتم، می‌دانستم که بـه زودی رؤیـایی آگاهانه خواهم داشت. رؤیای پرواز اغلب یا آغازگر و یا همراه رؤیای آگاهانه است.

«وایت‌من» و «فاکس» نیز به دستیابی به آگاهی در هنگام شناوری و یا پرواز در رؤیاها اشاره کرده‌اند. «آرنولد فراستر» نیز اعتقاد دارد که توانایی پرواز در رؤیا، همراه با کنترل و آگاهی شخص بر رؤیا افزایش می‌یابد. با بررسی رؤیاهایم متوجه می‌شوم که از چهار رؤیای آگاهانهٔ اخیرم، دو تای آنها به دنبال رؤیای غیرآگاهانهٔ پرواز بوده است که در طی یک شب رخ داده‌اند.

رؤیاهای پرواز را ایجاد کنید، در این صورت در مسیر رؤیابینی آگاهانه قرار خواهید داشت.

شاید عجیب به نظر برسد، ولی شما می‌توانید پرواز در رؤیاهایتان را بیاموزید. این مسئله در سال ۱۹۲۱ برای «مری آرنولد فراستر» رخ داد. وی نقل می‌کند که چگـونه توانایی پروازش در رؤیا افزایش یافت. او ابتدا به یاد آورد که در زمان کودکی‌اش در لندن نیز رؤیاهایی از پرواز داشته است.

شب هنگام بود، روی پلکان، نگران ایستاده بود و می‌ترسید پایین بیاید. به گلخانهٔ سیاه و تاریکی رسید. به یاد می‌آورد که در آن رؤیا با احساسی از ترس و تنهایی روی پلکان ایستاده بود:

«پس از آن بود که به این کشف خجسته رسیدم که پرواز هم مثل راه رفتن مسئله‌ای ساده است. پاهایم از زمین جدا شدند و دیگر نمی‌ترسیدم، گویی همه چیز در امنیت بود.

از آن زمان به بعد، با کشف این مسئله، طبیعت رؤیاهایم تغییر کرد. در ابتدا همیشه به طرف پایین پرواز می‌کردم، گویی از پلکانی به سمت پایین در حرکت هستم، ولی خیلی سریع همه چیز تغییر کرد و در رؤیاهای پروازم فعال‌تر شدم. هر زمان که احساس خطر می‌کردم به هوا بلند می‌شدم؛ در ابتدا قادر نبودم ارتفاع زیادی را پرواز کنم و یا آن احساس سبکی واقعی را نداشتم. کم‌کم اوضاع به شکلی شد که دیگر برای فرار از ترس پرواز نمی‌کردم. برای مدتی طولانی فقط تلاش می‌کردم پرواز کنم، اما گذشت سال‌ها آن را آسان‌تر و مطمئن‌تر ساخت و کم‌کم رؤیاهای بد و منفی نیز از من دور شدند. وقتی برای اولین بار فهمیدم که می‌توانم با پرواز کردن فرار کنم، احساس فرار از چیزی ناشناخته کم‌کم از بین رفت؛ اما قدرت پروازم افزایش یافت و به مرور در من بیشتر شد.

روان‌شناسان مدرن امروزی از روش «آرنولد فراستر» به عنوان مهارتی برای فرار از موقعیت‌های ترسناک استفاده می‌کنند.[1] به نظر وی: «هر رؤیای پروازی، پرواز بعدی را ساده‌تر می‌کند».

این روند یادگیری بسیار ساده است. اگر تاکنون در رؤیاهایتان تجربهٔ پرواز نداشته‌اید، می‌توانید آن را بیاموزید.

«آرنولد فراستر» دو روش برای پرواز ارائه داده است. در یک روش، وی با حالتی فنری از زمین بلند می‌شود و بدون تلاش زیادی پرواز می‌کند: «گویی در حرکتی آرام دستانم مثل پارویی مرا شناور کرده‌اند. گویی دستانم کمک می‌کنند سریع‌تر بالا بروم و مرا در هدایت بدنم از راهروها، و خروج از درب‌ها و پنجره‌ها کمک می‌کنند».

در روش دیگر فقط با حرکتی آرام، چند سانتی‌متر از سطح زمین فاصله داشت و بدون اینکه پاهایش حرکتی داشته باشند، بدون هیچ تلاشی حرکت می‌کرد. او می‌گوید: «رؤیاهای پروازم اغلب در طبقات بالا و پلکان‌هایی بلند در کاخ‌هایی بزرگ رخ می‌دادند

۱- عمومیت دادن: اصطلاحی روان‌شناسی برای وضعیتی که در آن شخص پس از پاسخ دادن (پرواز) به یک محرک (ترس)، درمی‌یابد که سایر محرک‌های ناموفق هم همان پاسخ را در پی خواهند داشت.

که من آن مکان‌ها را نمی‌شناختم. گاهی در موزهٔ بریتانیا و یا مکان‌های عمومی دیگری نیز چنین تجاربی را داشته‌ام و همانند یک پرنده در عرض اتاق نزدیک سقف پرواز می‌کردم، سپس پایین می‌آمدم تا از میان درها و پنجره‌ها عبور کنم».

«آرنولد فراستر» اظهار می‌کند که در طی این رؤیاها همیشه لباس پرواز می‌پوشیده است. این لباس که تا سه، چهار سانتی‌متری زیر پاهایش می‌رسد چین‌های زیادی دارد. او می‌گوید که این لباس اغلب قبل از رؤیای پرواز، در رؤیایش ظاهر می‌شود. بر فراز یک پیاده‌روی شلوغ خرامان حرکت می‌کند، در وحشت است که مردم ببینند او مانند آنها راه نمی‌رود و به وی توجه کنند. گویی لباس پروازش مانع از این جلب توجه می‌شود. «آرنولد» از هر تجربهٔ رؤیایی پرواز چیز تازه‌ای می‌آموزد.

«آرنولد فراستر» نیز همانند «ون‌اِدن» رؤیاهای پرواز و لغزیدن در هوا را بسیار لذت‌بخش و آسان می‌داند. وی ثبات و تداوم دیدن رؤیاهای پروازش را این‌گونه شرح می‌دهد: «بعد از یافتن راهی برای خلاصی از رؤیاهای بد، سعی کردم توانایی خود در ایجاد رؤیاهای خوشایند را بالا ببرم. با تمرکز بر یک رؤیای خاص، مثل رؤیای پرواز، دو یا سه شب و گاهی هم بیشتر طول می‌کشید تا رؤیای مورد نظرم را تجربه کنم. مواقعی که در طی روز دربارهٔ رؤیای پرواز صحبت می‌کنم مطمئن هستم زودتر آن را تجربه می‌کنم.» ولی این زمان به طور معمول دو یا سه شب طول می‌کشد. به خاطر بیاورید که چگونه دکتر «استونسون» برای خلق بخشی از داستان «دکتر جکیل و آقای هاید» دو روز به مغزش فشار آورد. با تمرکز دو یا سه روزه بر رؤیاهای پرواز یا رؤیاهای آگاهانه و صحبت کردن دربارهٔ آنها، امکان تجربهٔ این رؤیاها را برای خود بیشتر کنید.

«فراستر»، برای هر رؤیا، روشی معین را در پیش می‌گرفت، مثلاً پرواز را به شیوه‌ای متفاوت و جدید انجام می‌داد.

مدت زیادی گذشت تا توانستم با فاصلهٔ بیش از یک متر و نیم تا دو متر از زمین پرواز کنم و این موقعیت زمانی حاصل شد که به تماشا کردن و تفکر دربارهٔ پرواز پرندگان،

سریدن چکاوک‌ها بر فراز زمین‌های پست، پرواز بازهای کوچک در خلاف جهت باد، بال‌های قوی کلاغ‌ها و پرواز پرستوها پرداختم. از آن زمان به تدریج رؤیاهایی شبیه پرواز پرندگان را تجربه می‌کردم.

بنابراین «آرنولد فراستر» با مشاهدهٔ پرواز پرندگان به هنگام بیداری، نوع جدیدی از پرواز را در خواب تجربه می‌کرد. وی قبل از پرواز بر فراز درختان، ساختمان‌های بلند، روی دریاها و... در رؤیاهایش، دربارهٔ همهٔ آنها در بیداری فکر کرده و به مشاهدهٔ پرندگان پرداخته بود. وی در یکی از رؤیاهایش، هدایت یک هواپیمای کوچک را چنان با اعتماد به نفس کامل، بر عهده گرفته بود که مطمئن بود حتی اگر مشکل مکانیکی هم رخ دهد، می‌تواند به حالت عادی پرواز برگردد.

مشاهده پرندگان و تمام آنچه «آرنولد فراستر» تجربه کرده بود، همانند تجربهٔ «گراچی» در آموزش دوچرخه‌سواری به «مارگاریتا» بود. مارگریتا عوض کردن لاستیک‌های دوچرخه و کوهنوردی را در بیداری آموخت تا بتواند مهارت‌های لازم را برای حل مشکلات رؤیایی‌اش به دست آورد (فصل اول). **در بیداری بر موضوعاتی که علاقه‌مند به تجربهٔ رؤیایی آنها هستید تمرکز کنید.** علاوه بر تمرکز بر رؤیاهای مورد علاقه‌تان، در بیداری، دربارهٔ آنها صحبت کنید. «آرنولد فراستر» پا را از این هم فراتر گذاشت. او «فرمول دومی» برای تحریک رؤیاها ارائه داد (اولین فرمول او سبب محو شدن یا تغییر یک رؤیای نامطلوب می‌شد). او این چنین به فرمول دوم دست یافت: در رؤیایی در یک مهمانی بود. در آن مهمانی، برادر شوهرش برای مردان حاضر در آنجا روش پرواز وی را توصیف کرد و از وی خواست آن را به نمایش بگذارد و او هم قبول کرد. بحث دربارهٔ این موضوع خیلی شدید و داغ شده بود. مردی جلو آمد و توصیفی برای حل معما ارائه داد. سپس «فراستر» دست یکی از مهمانان را گرفت و وی را ترغیب به پرواز کرد.

«آرنولد فراستر» از توضیحات ارائه شدهٔ آن مرد در رؤیایش به عنوان پایه و اساسی

برای فرمول خود استفاده کرد: «در عالم رؤیا، قانون جاذبه اثری بر شما ندارد و اگر این قانون وجود نداشته باشد، قادر خواهید بود به میل خود پرواز کنید. بله! به خودتان اعتماد کنید و نترسید.» **شما نیز این تکنیک را امتحان کنید و یا به روش‌های بهتری دست یابید و پرواز را تجربه نمایید.**

با وجودی که «آرنولد فراستر» در رؤیاهای پروازش مستقیماً بر آگاهی تمرکز نکرده بود، ولی می‌بینیم که رؤیاهایش آگاهانه بودند. زمانی که وی از فرمول قانون جاذبه در حالت رؤیابینی استفاده می‌کند، نشان می‌دهد که آگاهی لازم را برای تغییر یک رؤیای ناخوشایند و افزایش عناصر خوشایند داراست. ما نیز می‌توانیم رؤیاهای ناخوشایندمان را تغییر داده و تعداد رؤیاهای خوشایند را افزایش دهیم.

خود من، حداقل در حال حاضر، یک رؤیابین آگاه که همیشه چنین رؤیاهایی را تجربه می‌کند نیستم. با این وجود، ثبت رؤیاهایم نشان می‌دهد که علاوه بر ویژگی‌های رؤیای آگاهانه که در رؤیاهایم دیده می‌شود، رؤیاهای بسیاری نیز از پرواز داشته‌ام. در سال گذشته، به طور متوسط، هر ماه سه رؤیای پرواز را تجربه کرده‌ام. دامنهٔ رؤیاهای پروازم بین صفر (تنها یک بار) تا بیشتر از پنج مورد در یک ماه متغیر بوده‌اند. در یک ماه، حدود شش رؤیای پرواز را تجربه کرده‌ام. باید بگویم که در تجارب رؤیایی‌ام، بسیاری از یافته‌های «آرنولد فراستر» را تجربه کرده‌ام.

رؤیابین‌ها «الگوهای شخصی پرواز» دارند. «آرنولد فراستر» پاهایش را با حرکتی فنری روی زمین فشار می‌داد و از دست‌هایش مانند پارو برای طی مسیر استفاده می‌کرد یا اینکه فقط در چند سانتی‌متری بالای زمین می‌لغزید. برای برخی، پرواز به صورت پرش‌هایی بر فراز خانه‌ها و درختان است که هر بار از ارتفاع آن کاسته می‌شود و در نهایت به زمین ختم می‌شود. برخی رؤیابینان نیز بدنشان به عقب متمایل می‌شود، گویی که روی آب شناور هستند یا روی یک صندلی یا در یک هواپیمای کوچک نشسته‌اند و یا ترکیبی از روش‌های مختلف را تجربه می‌کنند. برخی رؤیابینان اظهار

می‌کنند که با یک تلاش جسمی-بدنی شدید قادر به پرواز می‌شوند، در حالی که برخی دیگر، بسیار ساده با نیرویی به جلو رانده می‌شوند.

روش پرواز من نیز با دیگران تفاوت دارد. من معمولاً با فشار دادن پاهایم بر زمین از جا کنده می‌شوم، مانند کسی که از کف استخر شنا به بالا می‌آید و هم‌زمان دست‌هایم را به روش حرکت دست‌ها در کرال سینه، به حرکت درمی‌آورم. اخیراً نیز پس از مطالعهٔ روش آرنولد فراستر گاهی دستانم را شبیه پارو زدن به حرکت در می‌آورم. در موارد دیگر چنین پرواز می‌کنم. ۱) به عقب متمایل شده و سپس با زاویه‌ای به بالا رانده می‌شوم. ۲) از روی یک تاب در حال حرکت پرت می‌شوم و وزش باد مرا می‌برد. ۳) گویی از یک مکان مرتفع به پایین پرتاب می‌شوم. ۴) از سرازیری سُر می‌خورم و پاهایم را برای پرواز بالا می‌گیریم. ۵) با حرکتی مارپیچی به بالا پرواز می‌کنم. ۶) در ارتفاع زیاد بالا و پایین می‌پرم. ۷) در هواپیما یا فضاپیما پرواز می‌کنم.

در بیشتر رؤیاها، خودم پرواز می‌کنم. در ۳۶ رؤیا از ۴۲ رؤیای پروازم در سال گذشته، خودم پرواز را تجربه کردم. دیگر رؤیاهای پروازم شامل تماشای تصاویری مثل: اسب پرنده، قوری پرنده، مشاهدهٔ یک سهرهٔ شگفت‌انگیز در حال رقص، عروس و داماد و شاپرک‌هایی است که پرواز می‌کنند. در تعداد کمی از این رؤیاها، تصاویر، واضح و مملو از احساس فیزیکی پرواز هستند. (در فصل ۵ «رؤیای نمایش تلویزیونی دیر هنگام» را ملاحظه کنید.) از آن جایی که به همراه این رؤیاها، تحلیل‌هایی نیز در مورد عمل پرواز وجود دارد، می‌توان آنها را رؤیاهای پیش‌آگاهانه به حساب آورد. علاوه بر احساس پرواز، گاهی حس‌های دیگری را نیز تجربه می‌کردم: سال گذشته در دو رؤیای پرواز، حس پروازم با احساسات دیگری نیز همراه بود. در موردی دیگر، مطمئن بودم می‌توانم در دنیای واقعی هم پرواز کنم. سپس واقعاً بیدار شدم و این حس عجیب هنوز با من بود. عمل پرواز در رؤیا ممکن است به طور ناگهانی رخ دهد و رؤیا همانند مشاهده عکسی از پرواز باشد تا تجربهٔ کامل آن.

انواع مختلف پروازی که به آنها اشاره کردم برای اهداف مختلفی بـه کـار بـرده می‌شوند، مثلاً فرار از خطر، انجام سریع و مطمئن‌تر کارها، بررسی و تجربه بهتر مسائل و به دست آوردن دیدی کلی از وضعیت برای برنامه‌ریزی بعدی. گاهی نیز در حالی که منتظر انجام کاری هستم از روی عادت بالا و پایین می‌پرم، شاید هم پـروازم نشـانهٔ سرگردانی‌ام باشد و یا صرفاً برای دیدن و تفریح.

رؤیاهای من نیز همانند رؤیاهای «آرنولد فراستر» آموزشی به همراه دارند. به عنوان مثال یک بار که در حالت ایستاده، به آرامی از تپه به پایین سرازیر می‌شدم، متوجه شدم که می‌توانم جهت حرکتم را با پاهایم کنترل کنم. هشت ماه بعد، در یکی از رؤیاهایم از این تجربه برای آبیاری و مراقبت از گیاهانم استفاده کردم. وقتی که در پروازی مستقیم به سمت بالا، آب از انگشتان پایم به پایین سرازیر می‌شد، موفق شدم با تغییر جهت پاهایم میزان آب را برای هر گیاهی تنظیم کنم. در رؤیای دیگری، دریافتم که بعد از فرار از خطر، می‌توانم از موقعیت جدیدم در هوا برای حمله اسـتفاده کـنم. در ایـن روش و روش‌های بسیار دیگر، ارزش فزایندهٔ پرواز که یکی از فعالیت‌های رؤیاست، بسیار نمود پیدا می‌کند.

عجیب است، ولی اغلب رؤیاهای پروازم در آخر شب رخ داده‌انـد (۲۱ رؤیـا از ۴۲ رؤیایم در سال گذشته بدین شکل بوده‌اند). البته این مسئله با مطلبی که قبلاً ذکر شد، هم‌خوانی دارد: با گذشت شب، رؤیاها عجیب و غریب‌تر می‌شوند و رؤیاهای آگـاهانه معمولاً پس از استراحت کافی، بین ساعت ۵ تا ۸ صبح رخ می‌دهند. **در صـورتی کـه تلاشتان را بیشتر معطوف به ایجاد رؤیاهای صبح هنگامتان کنید، احـتمالاً در تـحریک رؤیاهای پرواز موفقیت بیشتری خواهید داشت.**

رؤیابینان آگاهانه، نه تنها رؤیاهای پرواز بیشتری را نسبت بـه رؤیـابینان عـادی تجربه می‌کنند، بلکه بسیار استادانه تعداد رؤیای پرواز خود را افزایش داده، در سلسله‌ای از رؤیاها می‌آموزند پرواز را آسان‌تر و حتی لذت‌بخش‌تر از وضعیت فعلی تجربه کنند.

چرا رؤیابینان آگاهانه باید رؤیاهای پرواز بیشتری را نسبت به رؤیابینان غیرآگاهانه تجربه کنند؟ با تعاریفی که از رؤیاهای پرواز شده است، نمی‌توان به این مطلب رسید که رؤیابینان آگاهانه، رؤیاهای پرواز بیشتری را تجربه می‌کنند و حتی نمی‌توان با استفاده از آنها به توجیه اظهارات «اِلیس» پرداخت که می‌گوید پرواز، اغلب در کودکی رخ می‌دهد و پس از میان‌سالی کمتر می‌شود. او می‌گوید که یکی از دوستانش تا سن ۵۰ سالگی رؤیای پرواز می‌دید، در حالی که روند آن، قبل از رسیدن به این سن در او متوقف شد و اگر هم بود خیلی به ندرت. باز هم مثل همیشه فروید اعتقاد دارد: «آرزوی پرواز در رؤیا چیزی نیست مگر اشتیاق برای توانمند شدن فعالیت‌های جنسی.» وی بیمارانی را مشاهده کرده بود که چنین رؤیاهایی را خوشایند می‌یابند. باید گفت که برای فروید رؤیاهای پرواز همانند رازی گیج‌کننده بودند که هیچ تجربه‌ای از آنها نداشت.

تمام رؤیاهای پروازم، به هر سبک و روشی و برای هر هدفی که باشند بسیار خوشایند هستند. اگر بتوانم لذتم را از پرواز به گونه‌ای تعدیل کنم که رؤیای آگاهانهٔ جاری ادامه یابد، قطعاً در آینده خواهم توانست در رؤیاهای آگاهانه‌ام، به میل خود پرواز کنم.

رؤیاهای پرواز، بسیار لذت‌بخش هستند و رؤیابینان آگاهانه نیز پیاپی تجربهٔ پرواز دارند. این رؤیابینان، خودشان فعالیت‌های رؤیایی را انتخاب می‌کنند، مثلاً انتخاب می‌کنند که پرواز نمایند.

مسئلهٔ دیگر، حالت منحصر به فرد احساس آگاهی در حین رؤیابینی است که پیش درآمد پرواز است و آن را تسریع می‌کند. افراد مقدس و مذهبی در حالت خلسه و یا افرادی که به مرگ نزدیک شده‌اند، عموماً احساسی از پرواز را گزارش می‌کنند. احساس پرواز ممکن است با حالت تغییریافته‌ای از آگاهی همراه شود.

در حال حاضر ارزش رؤیاهای پرواز برایمان مشخص نیست، اما می‌توانیم آن را حدس بزنیم. شاید رؤیاهای پرواز از نظر روان‌شناسی، احساس آزادی، توانایی تجربهٔ ماجراجویی و یا احساس کنار آمدن با چیزهای نو و احساس تغییر را در ما ایجاد کنند.

شاید اگر در رؤیاهایمان پرواز کنیم، در بیداری احساس آزادی بیشتری کنیم. اشخاصی که عموماً در رؤیاهایشان پرواز می‌کنند تقریباً بدون استثنا آن را فعالیتی لذت‌بخش می‌یابند. باید گفت این رؤیاها، امکان تجربه رؤیابینیِ آگاهانه را آسان‌تر می‌سازند.

اهمیت کنترل رؤیا

میزان کنترل شما در رؤیاهای آگاهانه بسیار بیشتر از رؤیاهای عادی است. همان طوری که دیدیم رؤیابینان آگاهانه از قدرت کنترل، برای تغییر رؤیاهای ناخوشایند و افزایش تعداد رؤیاهای خوشایندی مثل رؤیاهای پرواز و یا آشنایی با مهارت‌های خاص (مثل انواع جدید رؤیاهای پرواز) استفاده می‌کنند. به علاوه، بسیاری از رؤیابینان آگاهانه، از آزمایش قدرت کنترل خود در محیط رؤیایی، بسیار لذت می‌برند. شخصی می‌گفت:

خواب دیدم در جاده‌ای مستقیم که فکر می‌کنم در دو طرفش دیوار بود راه می‌روم. فهمیدم که دارم خواب می‌بینم و می‌دانستم که سعی کرده بودم چنین باشم. با خود گفتم، «اکنون می‌توانم عامل وقوع امری باشم.» در وسط جاده چیزی می‌بینم. با خودم فکر می‌کنم، دوست دارم سیبی داشته باشم، می‌گویم: «زمانی که به آن چیز برسم، یک سیب خواهد بود.» قبل از رسیدن به آن نقطه از مسیر، سیب دیگری را در دست خود می‌بینم. امتحانش می‌کنم «کاملاً مثل یک سیب است.» همین موضوع را در رؤیایی از یک اتم تجربه کردم:

اتمی دیدم که دانه تسبیحی به سوراخی در آن چسبیده بود. این دانه تسبیح دقیقاً در نقطه‌ای بود که می‌خواستم چیزی را به آن وصل کنم. پس به دانهٔ کوچک گفتم: «دستور می‌دهم از اینجا بروی.» و دانه از آنجا رفت.

احساس هدایت و کنترل در رؤیا بسیار قابل توجه است.

دکتر «آسپنسکی»، فیلسوف روسی نیز تجارب مشابهی را با نتایجی مختلف به

دست آورده بود: ...بگذار این بچه گربهٔ سیاه به یک سگ بزرگ سفید تبدیل شود. در حالت بیداری انجام این کار غیرممکن به نظر می‌رسد، ولی در صورتی که این تبدیل صورت گیرد، نشان می‌دهد که من خواب هستم. همان طوری که، این جملات را مرور می‌کردم، بچه گربهٔ سیاه به سگ سفید بزرگی تبدیل شد. در همین هنگام، دیوار بزرگی که در کنارم بود ناپدید گشت و به جای آن منظره‌ای کوهستانی همراه با رودخانه ظاهر شد.

برایم عجیب و جالب بود، چون درخواست چنین منظره‌ای را نکرده بودم. این منظره از کجا آمده بود؟ چیزی به خاطرم آمد، گویی قبلاً آن را در جایی دیده‌ام، شاید این منظره به نوعی با سگ سفید ارتباط دارد. نگذاشتم وارد این مسائل شوم. مهم‌ترین چیز این بود که بدانم خواب هستم و هوشیار، حالتی که مدت زیادی آرزوی آن را داشتم. سعی کردم دربارهٔ منظره فکر نکنم. در این هنگام گویی نیرویی مرا به عقب می‌کشید. بله، دارم پرواز می‌کنم. با سرعت و خیلی چابک، در یک خط مستقیم و در کنار دیوار پشتی اتاقم پرواز می‌کنم. گویی زمان به عقب برمی‌گردد. صداهایی وحشتناک به گوشم می‌رسد. ناگهان توقفی ایجاد می‌شود و من بیدار می‌شوم.

گاهی رؤیاهای آگاهانه طبق طرح و نقشهٔ ما ظاهر نمی‌شوند. **اغلب می‌توانید آرزو کنید هر چه می‌خواهید در رؤیاهای آگاهانه‌تان رخ دهد. به درونتان و انتخاب‌هایی که می‌کنید توجه نمایید و آنها را مشاهده کنید.**

هنگامی که به ثبت رؤیاهایم مشغول بودم، با رؤیاهای پیش آگاهانه و بیداری‌های کاذب بسیاری مواجه شدم. البته رؤیاهای آگاهانه هم داشتم. مثلاً در یک دورهٔ زمانی هشت ماهه، تنها سه رؤیای آگاهانه قطعی ثبت کرده بودم که همهٔ آنها مربوط به زمانی بود که مطالب بسیاری در مورد رؤیاهای آگاهانه می‌خواندم و در این مورد بسیار فکر می‌کردم. رؤیاهای من به مشغولیت‌هایم پاسخ داده بود. هم زمان با تلاش‌هایم برای دیدن رؤیاهای آگاهانه، همهٔ ویژگی‌های مربوط به رؤیاهای آگاهانه (شامل رؤیاهای

پیش‌آگاهانه، بیداری‌های کاذب و رؤیاهای پرواز) در من افزایش یافتند و یادگرفتم که چگونه در خواب آگاه شوم. در ذیل به روش‌هایی که به کار برده‌ام اشاره خواهد شد. بعد از آگاه شدن، اولین فکرم این بود که چه کاری انجام دهم. ابتدا می‌خواستم پرواز کنم، ولی آن قدر هیجان‌زده می‌شدم که بیدارم می‌کرد. در رؤیاهای بعدی بـه خـود خـاطرنشان می‌کردم که زیاد احساساتی نشوم تا رؤیایم ادامه پیدا کند. تجربه جالب و خوشایندی بود که کاملاً با رؤیاهای غیرآگاهانهٔ و ترسناک قبلی‌ام تفاوت داشت.

در رؤیای «حکاکی اسمم» فقط روی محلی که کنده‌کاری شده بود کار کردم. در آن رؤیا اسمم را خواندم. آن زمان بود که فهیمدم چرا «آسپنسکی» اعتقاد دارد غیر ممکن است در یک رؤیای آگـاهانه نـام خـود را بگـوییم یـا بـخوانـیم.[1] در آن رؤیـا، مـثل طوفان‌زده‌ها از خواب بیدار شدم. در رؤیاهای آگاهانه نمی‌توانیم نام خودمان را بگوییم و شما نیز نباید انتظار چنین تجربه‌ای را داشته باشید.

در تمام رؤیاهای آگاهانه، نمادها را دنبال می‌کردم. ممکن است عکس‌العمل‌های من نسبت به فعالیت‌های جنسی، ریشه در کودکی‌ام داشته باشند و شاید هم آرزویـی برای دیدن خودم به صورتی نزدیک‌تر و برقراری ارتباطی راحت‌تر با ضمیر ناخودآگاهم باشد تا بتوانم از آنها نمادی بسازم. نمادها را هنوز هم می‌بینم و ماجراجویی‌های رؤیاها را زنده‌تر تجربه می‌کنم.

تجارب رؤیایی بسیاری از رؤیاهای کوتاه آگاهانه که با بیداری‌های کاذب هـمراه بوده‌اند داشته‌ام: گاهی خواب می‌بینم در حال ثبت رؤیا در دفترچهٔ یادداشتم هستم (با کمک تکنیک فصل ۸)، ولی واقعاً این کار را انجام نمی‌دهم.

۱- به عقیدهٔ «آسپنسکی» شخص هیچ وقت نمی‌تواند نام خودش را در خواب تلفظ کند. او می‌گوید هـر زمـان که نامش را در رؤیایی به زبان آورده، فوراً بیدار شده است. و در تأیید این نظریه دلایلی هم دارد. رؤیـابینان lucid تلاش کرده‌اند تا این مسئله را بررسی نمایند. مثلاً رؤیابینی اظهار می‌کند: در محک نظریه آسپنسکی در مورد تکرار نام خود فکر می‌کردم، وقتی به اسم خودم رسیدم در هـوشیاری‌ام وقفه ایـجاد شـد. ولی بـه نـظر می‌رسید تأثیری روی من داشت، شاید حالت بی‌فکری به من می‌داد، به هر حال متوقف شدم.

مثلاً: در پایان رؤیا با قلمی موضوع و محتوای آن را روی بالشت می‌نویسم و خودم را مجبور می‌کنم تا نوشته‌ها را بررسی کنم ببینم واضح‌اند یا خیر. ولی گویا نوشته‌ها تنها خط و نقطه‌ای بیش نیستند. سپس خودم را مجبور می‌کنم که بیدار شوم و واقعاً بنویسم.

«خط و نقطه» ۱۹۷۲/۷/۱

آن لحظه که می‌فهمم در رؤیا هستم و واقعاً چیزی ننوشته‌ام، دلالت بر این دارد که از حالت رؤیابینی خود آگاهم و از این بارقهٔ کوتاه آگاهی استفاده می‌کنم تا واقعاً بیدار شوم و بنویسم. بیداری‌های کاذب متعددی دارم و به دنبال آن آگاهی‌ای مختصر، که به بیداری منتهی می‌شود. بنابراین از کنترل رؤیا برای مقاصد متعددی کمک می‌گیرم: بیدار شدن به منظور نوشتن رؤیا، دیدن خودم و تجربه لذت. شما نیز می‌توانید از هر طریقی آگاهی را به رؤیایتان وارد کنید. **زمانی که به آگاهی رسیدید، تصمیم بگیرید که دوست دارید چه کاری انجام دهید، یا می‌توانید صبر کنید تا ببینید چه انتخابی صورت می‌گیرد.**

بسیاری از رؤیابینان آگاهانه، از قبل به طراحی تجارب فوق طبیعی می‌پردازند. مثلاً سعی می‌کنند در رؤیاهایشان سفر کنند و به اطلاعات فراوانی دست یابند و یا تلاش‌هایی در زمینهٔ ادارکات فراحسی[۱] انجام می‌دهند. «گرین» اعتقاد دارد، سفر رؤیایی، روندی تقریباً نامطمئن دارد، یعنی احتمال زیادی دارد که فرد از حالت آگاهی خارج شود و یا قبل از به پایان رساندن سفرش بیدار شود.

«اولیور فاکس» از یک موفقیت ناگهانی در این زمینه گزارش می‌دهد: یک روز عصر، وی به همراه دو نفر از دوستانش «اسلید»[۲] و «اِل کینگتون»[۳] دربارهٔ سفر به «سات‌همپتون» در رؤیاهایشان صحبت می‌کردند. در همان شب، هر دو نفر رؤیایی از سفر به «سات‌همپتون» تجربه کردند که در آن رؤیاها «اسلید» غایب بود. روز بعد، یکدیگر را در خیابان ملاقات کردند و در مورد رؤیاهایشان با هم صحبت کردند. «اسلید»

۱- ESP ۲- Slade ۳- Elkington

گفت که تجربهٔ آنها خطا بوده است، چون وی اصلاً رؤیایی ندیده است. «فاکس» و «ال کینگتون» بسیار متحیر شدند، ولی این تجربه یک بار بیشتر رخ نداد. البته افراد دیگری نیز گزارش‌هایی از چنین رؤیاهایی ارائه داده‌اند.

در صورتی که بخواهید ادراک فراحسی را در رؤیاهای آگاهانه امتحان کنید، باید به هنگام دیدن رؤیا قصد انجام این کار را به خاطر آورید. توجه داشته باشید که موقعیت و فاصلهٔ مکانی در رؤیا اصلاً مطرح نیست. شاید انجام این کار ساده نباشد. مثلاً شما در ساحل شرقی هستید و می‌خواهید در رؤیا به ساحل غربی سفر کنید. ممکن است این فکر به ذهنتان برسد که «خیلی دور است، و یا اینکه اگر شب به آنجا بروم خیلی سردم می‌شود.» «گرین» می‌گوید ذهن بیدار خود را تحت تأثیر قرار دهید و تکنیک‌های ESP (نظیر فراخواندن شخصی که آرزوی ملاقاتش را دارید و یا دستور به ظاهر شدن دری که پشت آن فرد یا مکانی که آرزوی دیدنش را دارید قرار دارد) را از پیش تمرین کنید. برخی رؤیابینان آگاهانه سعی می‌کنند پیغام‌هایی برای سایر افراد ارسال کنند. **رؤیابینی آگاهانه فرصت نامحدودی را برای تجربه‌کردن در اختیارتان قرار می‌دهد.**

در حال حاضر، میزان ممکنِ کنترلِ رؤیاها، ناشناخته است. رؤیابینان آگاهانه نیز از نظر میزان موفقیت در کنترل رؤیا با هم متفاوت هستند. شاید به دلیل اینکه پدر و مادر «آرنولد فراستر» بسیار درگیر زندگی رؤیایی بودند، بیشتر از دیگران قادر به کنترل رؤیاهایش بود. شاید این مسئله، شرایطی مساعد برای وی فراهم کرده بود، همانند شرایطی که والدین سنوی برای فرزندانشان به وجود می‌آورند.

رؤیابین دیگری به نام «ژان پل ریشتر»[1] که از نظر رؤیاهای آگاهانه پیشرفت کمی داشت، می‌گفت: «دستیابی یا ممانعت از مشاهدهٔ تصاویری خاص، تقریباً غیر ممکن بود، حتی نمی‌دانستم تصاویر ایجاد شده دوستانه بودند یا تهدیدکننده».

۱- Jean-Paul Richter

از آنجایی که همه می‌دانیم تغییر تصاویر ترسناک امکان‌پذیر است، می‌توان پی برد که او مهارت چندانی در کنترل رؤیاهایش نداشته است.

حتی رؤیابینان بسیار موفق این سیستم نیز اعتقاد دارند که در کنترل رؤیا حد و مرزی وجود دارد.[۱] برخی اعتقاد دارند که «اراده» تنها ادعایی خیلی دور است و نه چیزی دیگر. شاید این افراد در اشتباه باشند. می‌توانید به موفقیت‌های قابل توجهی که به نظر غیرممکن می‌رسیدند توجه کنید.

می‌توانید پا را فراتر از این هم گذاشته و به رؤیابینان یوگی که کنترل کاملی بر رؤیاهایشان دارند توجه نمایید.

علی‌رغم اینکه رؤیابینان آگاهانه در مورد میزان کنترل بر رؤیا اختلاف نظر دارند اما همهٔ آنها حتی بیشتر از آنچه ما رؤیاهایمان را کنترل کرده‌ایم و بیشتر از حد باور ما،

۱- برخی رؤیابینان که به صورت آگاهانه رؤیا دیده‌اند در مورد کنترل رؤیا نتیجه‌گیری‌های مختلفی داشته‌اند. «آرنولد فراستر» اظهار می‌دارد:

غیر از توانایی حذف و به پایان رساندن رؤیاهای نامناسب که دست‌آورد بزرگی است، میزان کنترلی که بر رؤیاهای خویش داشتم محدود به این بوده است که بتوانم رؤیایی را تکرار کنم و وقایع خوشایند آن را افزایش دهم. من فراتر از این نرفته‌ام. در صورتی که موفقیت بیشتر و کنترل کامل‌تری داشتم، لذت رؤیابینی‌ام کاهش می‌یافت، زیرا جادوی رؤیاها، غیرمنتظره بودنشان است و اگر آزادی عمل را از آنها بگیریم، جذابیت خود را از دست خواهند داد.

Delage اظهار می‌دارد:

در رؤیاهای هوشیارانه، آگاهی از این مسئله که در حال رؤیابینی هستید تنها نقطهٔ تماس با واقعیت است. هر چیز دیگری، متعلق به رؤیاست که گرچه کم و بیش با اراده هدایت می‌شود، باز هم به میزان قابل توجهی فاکتور غیرقابل پیش‌بینی بودن را در خود دارد و این مسئله وابسته به ارادهٔ من نیست و به وسیلهٔ عواملی خارج از هوشیاری من کنترل می‌شود. هر چیزی به صورتی واضح و قانع‌کننده همانند وقایع زندگی واقعی ظاهر می‌شود، به طوری که کاملاً با احساسات و تخیلات روزانه متفاوت است.

«هاروی دِسَنت دنیس» هم به همین نتایج رسیده است. وی در کتاب «رؤیاها و روش هدایت آنها» در مورد تجارب رؤیایی خود می‌گوید. او اظهار می‌دارد که فکر می‌کرده است اگر خوب تمرین کند می‌تواند از ناخودآگاه تنها تصاویر مناسب و دلخواهش را خارج کند. با این وجود، درمی‌یابد که نمی‌تواند بر این مسئله که رؤیاها وهم و خیالی بیش نیستند تمرکز کند: «من هیچ‌گاه نتوانستم بر تمام مسائل رؤیاهایم مدیریت کنم، حتی تلاشی نیز در این زمینه نکردم.» De Becker نیز اظهار داشته است که «ناخودآگاه» از خود مختاری بیشتری نسبت به اراده برخوردار است.

رؤیاهایشان را کنترل نموده‌اند. باید گفت که ما قادریم به طور قابل توجهی بر روند «غیرارادی» رؤیابینی‌مان تأثیر بگذاریم.

رؤیابینی آگاهانه هم اکنون در دسترس شماست. ماجراجویی‌های شخصی، غیرمعمول و هیجان‌انگیز را با آن تجربه کنید.

توانایی‌های رؤیابینان در روش رؤیابینی آگاهانه

تا اینجا گفتیم که چگونه می‌توانید آرزوهایتان را در رؤیاهای آگاهانهٔ خود عملی سازید. مثلاً گفتیم که چه وقت و چگونه می‌توانید در رؤیاهایتان پرواز کنید، عشق و علاقه را تجربه نمایید و از هر نوع تجربهٔ مثبتی لذت ببرید. شاید هم بخواهید با طرح سؤالات شخصی یا داشتن رؤیاهای آگاهانه خلاق، مستقیماً به منبع عظیم ذهنی‌تان دست یابید. اگر بخواهید ESP را امتحان کنید، رؤیاهای آگاهانه فرصت‌های بی‌نظیری را در اختیارتان می‌گذارند.

شاید علاقه‌مند باشید از رؤیاهای آگاهانه برای ایجاد تصاویری واضح و شفاف و بررسی بیشتر آنها استفاده کنید. اغلب رؤیابینان در رؤیاهایشان تصاویری از نقاشی‌های مهم و برجسته، و یا کتاب‌های جالب مشاهده می‌کنند و در بیداری، زمانی که می‌خواهند آنها را به یاد آورند، حالتی مبهم و تیره پیدا می‌کنند به طوری که نمی‌توانند بازسازی‌شان کنند. رؤیابینان آگاهانه می‌توانند بیاموزند تصاویر رؤیایی زودگذرشان را بارها و بارها تکرار کنند تا بتوانند آنها را مورد مطالعه و بررسی قرار دهند. این عمل در واقع مانند کپی‌برداری در زندگی بیداری است و کار ساده‌ای می‌باشد.

روند استفاده از رؤیابینی آگاهانه در حفظ تصاویر به صورت واضح و شفاف مشابه روشی است که «کارلوس کاستاندا» در یکی از کتاب‌هایش توصیف می‌کند. در این

کتاب[۱]، او به ذکر ماجراهای احتمالاً خیالی‌اش با یک سرخ‌پوست پیر یا کسی به نام «دون خوان[۲] ماتوس»، که به جادوگری مشهور است، می‌پردازد. «کارلوس کاستاندا» برای حفظ تصاویر رؤیایی نامحدودش از تعلیمات «دون خوان» استفاده می‌کرد. در طی رؤیا، با قصد و منظوری خاص به دستانش (یا هر شیء دیگری) خیره و مستقیم نگاه می‌کرد. تا زمانی که تصاویر واضح و باثبات باشند، می‌توان آنها را نگه داشت و به تدریج و با گذشت زمان می‌توان سلسله‌ای از تصاویر رؤیایی واضح را تجربه کرد.

«کاستاندا» می‌خواست با کمک رؤیاهایش تبدیل به یک «مبارز» شود. خود من نیز توانستم الگوی تصاویر رؤیایی «کاستاندا» را ایجاد و آن را تجربه کنم. البته من ترجیح می‌دهم برای بازنگری رؤیاهای خاص خود از مهارت تقویت تصاویر رؤیایی استفاده کنم. هنگامی که رؤیابینی آگاهانه را تجربه کنید، مشاهده و تجربهٔ رؤیاهایی از نقاشی‌های زیبا، خواندن کتاب یا مشاهدهٔ هر تصویر رؤیایی جالب، شما را بسیار خوشحال می‌کند.

توانایی رؤیابینان آگاهانه از این هم بیشتر است. در رؤیاهای آگاهانه می‌توانید با استفاده از حالت خاصی از هوشیاری به عنوان نوعی آزمایشگاه شخصی، به تمرین یا آموزش مهارت‌های مورد علاقه‌تان بپردازید. می‌توانید در رؤیاهای آگاهانه خود هر آنچه که در بیداری آرزویش را دارید (از بازی تنیس گرفته تا تغییرات رفتاری‌تان) تمرین کنید. موضوع مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید و آن را به انجام برسانید.

ایدهٔ آزمایشگاه شخصی می‌تواند تا سطح شفابخشی و درمانگری نیز پیش رود. به عنوان مثال، یک رؤیابین آگاهانه می‌تواند در رؤیای خود با ترس‌هایش مواجه شود (با این آگاهی، که دارد رؤیا می‌بیند و صدمه‌ای نخواهد دید)؛ او حالت بی‌حسی به خود می‌گیرد و همانند کارهایی که یک درمانگر در بیداری انجام می‌دهد، با موضوع برخورد

۱- هنر رؤیابینی- ترجمه مهران کندری

Don Juan -۲

می‌کند و با استفاده از تصویرسازی با مورد ترسناک کنار می‌آید.

برخی از الکلی‌ها، پس از خارج شدن از مستی، ادعا می‌کنند که در رؤیاهای مستی، تجربه‌هایی از روی آوردن دوباره به الکل داشته‌اند. اگر رؤیاهای این افراد از نوع آگاهانه باشد، می‌توانند ترس را از خود دور کرده و با هوشیاری، رفتارهای مطلوب خود را در پیش گیرند. مثلاً می‌توانند شیشهٔ مشروب را بشکنند یا از بار خارج شوند. بدین ترتیب، این رفتار در بیداری‌شان هم نمود پیدا می‌کند. رؤیابینی آگاهانه، کاربردهای درمانی بسیار قابل توجهی دارد.

رؤیاهای آگاهانه از این جهت که بین دنیای بیداری و دنیای رؤیا ارتباط برقرار می‌کنند، از ارزش خاصی برخوردارند. دربارهٔ هوشیاری در حالت خواب بیندیشید. شما می‌توانید با ارادهٔ خودتان در رؤیای آگاهانه عمل کنید. اکنون حتی رؤیابینان معمولی هم می‌توانند برای ایجاد پاسخ‌های حرکتی ساده در هنگام رؤیابینی آموزش ببینند. «چارلز تارت» ویراستار کتاب «حالات تغییر یافتهٔ آگاهی»، از امکان استفاده از سیستم ارتباط دو طرفه بین رؤیابین و شخص ناظر صحبت می‌کند. آیا می‌توان در رؤیابینی آگاهانه، رؤیابینانی تربیت کرد که بتوانند ساده‌تر از این روش عمل کنند؟ در واقع، چنین مواردی هم مشاهده شده است.

این عقیده که رؤیاهای آگاهانه واقعاً می‌توانند از طریق حرکات ارادی چشم در طول REM با زندگی بیداری ارتباط داشته باشند، نقطهٔ عطفی در رؤیابینی بود. «استفان لابرج» تحقیقاتی را در مورد دیدگاه علمی رؤیابینی آگاهانه در سال ۱۹۷۷ در دانشگاه «استنفورد» انجام داد که تحقیقات «کیت هارنت»[1] در انگلستان نیز آن را تأیید می‌کرد (این تحقیقات پس از مرگ لابرج به چاپ رسید).

از آن زمان به بعد، محققان تحقیقات خود را روی رؤیابینی آگاهانه آغاز کردند. آنها

۱- Keith Hearnet

دریافتند که حرکت‌های چشم رؤیابین در زمانی که از رؤیابینی خود آگاه می‌گردد تفاوت می‌کند. برخی رؤیابینان آگاهانه آموختند که به جای نمودارهای تند و تیز حرکات چشم در پریود REM، منحنی‌هایی با قلهٔ چهارگوش ایجاد نمایند که به وسیلهٔ دستگاه دروغ‌سنج ثبت می‌شد. برخی دیگر یاد گرفته بودند سیگنال‌های متوالی بفرستند، مثلاً دو حرکت چشم، یک وقفه و سپس سه حرکت چشم. گروهی نیز در هر ۳۰ ثانیه یک سیگنال می‌فرستادند. در برخی افراد، نیمکرهٔ راست مغز فعال می‌شد و می‌توانستند بنوازند. گروهی نیمکرهٔ چپ مغزشان فعال می‌شد و می‌توانستند شمارش کنند و یا رؤیاهایی از اوج لذت را تجربه کنند. رؤیابینان آگاهانه ثابت کردند که می‌توانند دستورالعمل‌های ارائه شده در حالت رؤیابینی را به خاطر آورند.

برخی از نتایج حاصله از این مطالعات چنین‌اند:

«جین گاکن‌باخ»[1] اعتقاد داشت افرادی که از تعادل و توازن بیشتری برخوردارند، بیشتر مستعد رؤیابینی آگاهانه‌اند؛ و مدیتیتورها و زنان، تمایل بیشتری به رؤیاهای آگاهانه نشان می‌دهند. «جوزف دین»[2] اعتقاد داشت افرادی که در معرض تلقینات هیپنوتیزم قرار می‌گیرند می‌توانند در رؤیای خود، یک نماد شخصی آگاهی را تشخیص دهند و به آگاهی برسند. برخی از پزشکان نیز برای کاهش و یا از بین بردن استرس‌های ناشی از کابوس‌های شبانه، از رؤیابینی آگاهانه استفاده می‌کنند.

رؤیابینی آگاهانه تنها یک کار علمی معمولی نیست. شما می‌توانید آثاری را که در این زمینه به چاپ رسیده است بخوانید و از اهمیت آن مطلع شوید. بعضی گزارش‌های شورانگیز از تجربه‌های رؤیابینی آگاهانه، پس از خواندن این آثار به ظهور رسیده است. در این اثرها می‌توانید با مسائل علمی و راهکارهای آگاهی در رؤیا آشنا شوید. هم‌چنین می‌توانید با وضوح بیشتری به کاوش و بررسی رؤیاهایتان بپردازید. در این سفر، اسباب

۱- Jane Gackenbach ۲- Joseph Dane

و لوازم مختلفی در دست دارید و می‌توانید خود را مجهز کنید و چیزهای تازه‌ای بیاموزید.

دستگاه Nova Dreamer «لابرج» که یکی از پیچیده‌ترین ابزارهای تقویت‌کنندهٔ رؤیابینی است، از مدل Dream Light که «لابرج» به کمک «دارل دیکسون» ساخته بود، پیشی گرفته است. Nova Dreamer نوعی ماسک خواب است که پریود REM را نشان می‌دهد. در این ماسک، از چراغ‌های قرمز رنگی استفاده می‌شود (همراه فلاش‌های نور، گاهی صدای بوق نیز شنیده می‌شود). وقتی که چند دقیقه‌ای از دیدن رؤیای شخص می‌گذرد، چراغ‌های قرمز روشن و خاموش می‌شوند. شدت نور چراغ‌ها و یا صدای بوق این ماسک با توجه به شدت، فرکانس و یا حساسیت پریود REM شخص متفاوت است. استفاده از این ماسک بسیار ساده و آسان است.

در مرکز ماسک، تقریباً نزدیک چشم سوم، دکمهٔ «تست واقعیت»[1] قرار دارد. هر زمان که این دکمه فشار داده شود، چراغی روشن می‌شود و صدایی به گوش می‌رسد. هنگامی که این دکمه را فشار دهید با دیدن نور و یا شنیدن صدا متوجه می‌شوید که خواب می‌بینید یا خیر. در حین رؤیابینی، زمانی که شخص به یاد دکمه تست می‌افتد، غالباً ماسک پاسخ معمول را نمی‌دهد و در نتیجه حالت خواب و آغاز رؤیابینی آگاهانه را تأیید می‌کند.

بدین ترتیب، ماسک به دو روش به آگاه شدن رؤیابینان کمک می‌کند: اول، ایجاد صدا و نور که نشانگر حالت خواب است و دوم، دکمهٔ واقعیت برای امتحان حالت خواب. هم‌چنین می‌توان با این ماسک، زمان بیدار کردن رؤیابین را تنظیم کرد. کسانی که مایل باشند میزان یادآوری رؤیاهایشان را بالا ببرند، می‌توانند از آن استفاده کنند. موفقیت رؤیابینان با به کار بردن Nova Dreamer بسیار افزایش یافته است.

Nova Dreamer به رؤیابینان خاطر نشان می‌سازد که در حال رؤیابینی هستند.

۱- Reality testing button

گاهی این نورها وارد رؤیا می‌شوند و توجیه عقلی نیز دارند، ولی معمولاً به عنوان علامتی برای رؤیایی که در راه است محسوب می‌شوند. زمانی که رؤیابین از حالت رؤیابینی‌اش آگاه شود می‌تواند، فعالیت از پیش تنظیم شده‌ای را به اجرا بگذارد و یا اجازه دهد جریان رؤیا خودش پیش برود. شاید علاقه‌مند باشید که در تحقیقات جاری رؤیابینی آگاهانه «لابرج» شرکت کنید. البته برای رؤیابینان به ندرت این فرصت و مجال پیش می‌آید که در رختخواب خود در تحقیقات علمی سهیم باشند.

شاید برای آگاه شدن در رؤیا نیازی به این اسباب و لوازم نداشته باشید و بتوانید با مطالعه و شنیدن در مورد آن و یا حتی تلقین آن به خود با استفاده از موارد خلاصه شدهٔ انتهای فصل، به آن دست یابید. مهم این است که می‌خواهید از رؤیای آگاهانه چه استفاده‌ای بکنید.

آیا مسئله‌ای شما را می‌ترساند و می‌خواهید این ترس را ریشه‌کن کنید؟ رؤیابینی آگاهانه در این زمینه به شما کمک خواهد کرد. رؤیاهای آگاهانه در زمینه‌های خوددرمانی و از جمله کاهش ترس، بسیار خوب عمل می‌کنند. مردی که از ارتفاع وحشت داشت، در رؤیاهای آگاهانه‌اش به ارتفاعات پرواز کرد و وحشتش کاهش یافت. زنی که از حشرات موذی می‌ترسید، با صحبت کردن با سوسک حمام ترسش کاهش یافت. نوازنده‌ای که از اجرای کنسرت در جمع هراس داشت، با اجرای آن در رؤیای آگاهانه بر ترس خود غالب آمد. زنی که بسیار خجالتی بود، با تجربهٔ صحبت در جمع در یک رؤیای آگاهانه، دیگر خجالت نمی‌کشید. شخصی که خیلی از طوفان می‌ترسید، در رؤیایی در مرکز یک گردباد قرار گرفت و از آن پس ترسش بسیار کاهش یافت.

آیا مایلید مهارتی را در خود کامل نمایید؟ رؤیابینی آگاهانه در این کار نیز به شما کمک خواهد کرد. رؤیابینان بسیاری پس از تمرین رؤیاهای آگاهانه، اذعان داشته‌اند که مهارت خوبی در تنیس، اسکی روی یخ، اسب‌سواری، ورزش‌های آبی، رقص، مسابقات و سایر موارد دیگر پیدا کرده‌اند. «پال تولی» اثرات بسیار مثبتی را در افزایش

مهارت‌های ورزشی دانشجویانش در اثر تمرین رؤیابینی آگاهانه مشاهده کرد.

برخی افراد از رؤیابینی آگاهانه در کارهای هنری استفاده می‌کنند. برخی دیگر در امور معنوی آن را به کار می‌برند.

«فریبا بگذاران»، هنرمند سانفرانسیسکویی با مدرک دکترا، هر دو مورد را تجربه کرده است. وی سال‌ها تنها یک رؤیابین آگاهانهٔ معمولی بود. اغلب در رؤیاهایش به گالری‌های هنری می‌رفت و کارهای هنری را تحسین می‌کرد. او سعی نمود نقاشی‌هایی را که مشاهده می‌کند در بیداری‌اش پیاده کند. بعدها رؤیاهای دیگری مثل یک «روح بزرگ» یا «تجربهٔ الهی» را تجربه کرد. رؤیاهای آگاهانهٔ وی بسیار نورانی و درخشان است؛ به نظر می‌رسد با هوشیاری و بدون جسم در میان فضایی مملو از انرژی تابشی معلق است و نقطه‌ها، خطوط و کره‌های شفاف و روشنی با سرعت در ابعاد مختلف در اطرافش حرکت می‌کنند. وی احساس فوق‌العاده‌ای را تجربه می‌کرد. او رؤیاهایش را «آگاهی فرابعد»[1] می‌نامید. «بگذاران» تصویرهای رؤیاهای فرابعد خود را بسیار شبیه آثار هنرمندان سورئالیست می‌داند و آنها را در پایان‌نامهٔ دکترای خود ارائه کرده است.

اغلب رؤیابینان آگاهانه به کیفیت نور و رنگ در رؤیاهایشان اشاره دارند. هر چه میزان و درجهٔ نور و رنگ بیشتر باشد، احساس قوی‌تری به رؤیابین دست می‌دهد. هنگامی که وی در آن نور شفاف قرار می‌گیرد بسیار لذت می‌برد و برایش فرقی نمی‌کند که ارتباط روحی نیز برقرار شده است یا خیر، رؤیابین از همان نور بسیار لذت خواهد برد.

زیبایی رؤیابینی آگاهانه در این است که هر شخصی می‌تواند با آن به اهداف خود برسد. شما نیز می‌توانید با استفاده از تکنیک‌های امروزی نحوهٔ آگاه شدن را فرا بگیرید. می‌توانید ترس را از خود دور کنید، محدودیت‌هایتان را برطرف کنید و سؤالاتتان را

۱- hyper space lucidity

بپرسید. می‌توانید راه حلی برای مشکلات خود بیابید و مهارت‌هایی را تمرین کنید. محصولات خلاقانه، صحبت با افرادی که سال‌هاست مرده‌اند، ماجراجویی، سفر به نقاط ناشناخته، بیداری روحی و لذت‌های بسیاری را در رؤیابینی آگاهانه تجربه خواهید کرد.

مروری بر آنچه می‌توانیم از رؤیابینان آگاهانه بیاموزیم

۱- شما می‌توانید در طی رؤیاهای خود نحوهٔ هوشیار شدن را بیاموزید. این کار از سایر روش‌های کنترل رؤیا مشکل‌تر است، ولی امکان انجامش وجود دارد.

۲- زمانی که مهارتی را در رؤیابینی آگاهانه تمرین می‌کنید، احتمال وقوع آن را در بیداری افزایش می‌دهید.

۳- زمانی که در رؤیابینی به حالت آگاهانه رسیدید، مراقب باشید در اثر هیجان بیش از حد بیدار نشوید و یا به رؤیابینی عادی بازنگردید. سعی کنید زیاد احساساتی نشوید.

۴- سعی کنید بفهمید که در حالت پیش‌آگاهی (آگاهی از رؤیابینی) هستید و از آن مطمئن شوید.

۵- وقتی به حالت پیش‌آگاهی خود واقف شوید، راحت‌تر می‌توانید وارد مرحلهٔ رؤیابینی آگاهانه شوید. ایجاد رؤیاهای آگاهانه وقت‌گیر، ولی امکان‌پذیر است.

۶- لحظات کوتاه رؤیابینی آگاهانه، پس از گذشت زمان افزایش خواهند یافت.

۷- همیشه به خاطر داشته باشید تا زمانی که بدانید در حال رؤیابینی هستید وقایع رؤیایی، واقعی نیستند. از فرمول‌هایتان استفاده کنید؛ مثلاً اینکه: «این فقط یک رؤیاست، آسیبی نمی‌بینم. ببین بعد از این چه اتفاقی می‌افتد؟»

۸- می‌توانید نحوه از بین بردن رؤیاهای ناخوشایند را بیاموزید. می‌توانید از آنها بیدار شوید. تغییر آنها به شکلی دیگر، حتی از بیدار شدن هم بهتر است.

۹- یکی از راه‌های آگاه شدن این است که آن قدر بترسید که تشخیص دهید در حال رؤیابینی هستید.

۱۰- روش دیگر آگاه شدن این است که تشخیص دهید کیفیت رؤیاگونه و عجیب و غریب اتفاقات رؤیایی، فقط رؤیا هستند. به چیزهای عجیب، اشکال، فعالیت‌ها و افکار تعجب‌آور نگاه کنید و آنها را جستجو نمایید. «لابرج» این چیزهای عجیب و غریب را «نمادهای رؤیایی» می‌نامد و اعتقاد دارد که باید آنها را در قالب تجربه ثبت و ضبط کند. وی متوجه شد که کدام یک از نمادها بیشتر در رؤیاها رخ می‌دهند.

۱۱- روش دیگر آگاه شدن در رؤیاها این است که چیزهای ناسازگار و نامتجانس را تشخیص دهید.

۱۲- اگر روند پرسش‌گری را دنبال کنید، رؤیای آگاهانه را تجربه خواهید کرد. در طی روز بارها از خودتان بپرسید: «آیا در حال رؤیابینی هستم؟» یا «آیا این یک رؤیاست؟» این سؤالات باعث بروز رؤیاهایی می‌شوند که مقدمه‌ای برای رؤیابینی آگاهانه‌اند.

۱۳- تجربه رؤیای آگاهانه، پس از چندین ساعت خواب، آسان‌تر است. اکثر افراد بین ساعات ۵ تا ۸ صبح این رؤیاها را تجربه می‌کنند. شما نیز تلاش‌هایتان را به این فاصلهٔ زمانی اختصاص دهید. اگر ساعات خوابتان بیشتر از معمول باشد، شانس بیشتری برای تجربهٔ این رؤیاها خواهید داشت. هم چنین می‌توانید زودتر از معمول بیدار شوید، برای یک یا دو ساعت بیدار بمانید و سپس دوباره بخوابید. این کار گاهی باعث بروز رؤیای آگاهانه می‌شود.

۱۴- رؤیاهای آگاهانه معمولاً واقعی‌اند (به استثنای رؤیاهایی خاص مثل رؤیاهای پرواز) و در آنها تصاویر رؤیایی، احساسات و عواطف بسیار شبیه زندگی بیداری می‌باشند. حافظه و ذهن تحلیل‌گر در رؤیاهای آگاهانه نسبت به رؤیاهای عادی بهتر عمل می‌کند، ولی بعضی از جزئیات در آنها ممکن است کمی شبیه واقعیت نباشند. رؤیاهای آگاهانه بسیار واضح و شفاف به خاطر می‌آیند.

۱۵- شما نیز می‌توانید تکنیک سه مرحله‌ای «لابرج» را در تمرین رؤیابینی آگاهانه‌تان به کار ببرید: بر این مسئله تمرکز کنید که تشخیص می‌دهید یک رؤیا تنها

یک رؤیاست؛ خود را در این حالت مجسم کنید؛ تصور کنید در حال انجام فعالیتی هستید که برای رؤیابینی انتخاب نموده‌اید. این سه تمرین را قبل از خوابیدن و در طی شب اگر بیدار شدید، تکرار کنید.

۱۶- اگر در رؤیایی بیدار شدید، ببینید آیا واقعاً بیدارید یا خیر. اگر فهمیدید که بیداری‌تان کاذب بوده است می‌توانید به سرعت وارد یک رؤیای آگاهانه شوید. امیدوار باشید که می‌توانید پرواز کنید. «لابرج» در چنین حالاتی پیشنهاد می‌کند که چیزی بنویسید، سپس به جای دیگری نگاه کنید، بعد برگردید و دوباره بنویسید. ببینید تغییری رخ می‌دهد؛ اگر تغییری را مشاهده کردید در رؤیا هستید. حتی ساعت‌های دیجیتالی هم در طی رؤیا پایدار و ثابت نمی‌مانند. ساعت مچی‌تان را نگاه کنید و ببینید در رؤیا هستید یا خیر.

۱۷- در رؤیاهای آگاهانه، تجربهٔ پرواز خیلی بیشتر از رؤیاهای عادی است. با ایجاد رؤیاهای پرواز احتمال مشاهدهٔ رؤیاهای آگاهانه افزایش می‌یابد.

۱۸- می‌توانید بیاموزید که در رؤیاهایتان پرواز کنید. بر این موضوع تمرکز کنید، دربارهٔ آن صحبت کنید، فرمول‌های تلقینی زیر را در طی روز با خود تکرار کنید:

«در رؤیا، نیروی جاذبه قدرتی ندارد. من می‌توانم پرواز کنم.» چیزهای مربوط به رؤیای مورد نظرتان را مشاهده کنید. برای یک رؤیای پرواز کامل‌تر برنامه‌ریزی کنید. سعی کنید در زمان‌هایی که خوب استراحت کرده‌اید برای ایجاد رؤیاهای پرواز تمرکز کنید. رؤیاهای پرواز از نظر روان‌شناسی از ارزش خاصی برخوردارند و به رؤیابین احساس قدرت و آزادی می‌دهند. این حالت به زندگی بیداری شخص نیز منتقل می‌شود.

۱۹- شما می‌توانید هر چیزی را که می‌خواهید آرزو کنید تا در رؤیاهای آگاهانه‌تان رخ دهد. می‌توانید هر آنچه دوست دارید انجام دهید را طراحی و برنامه‌ریزی کنید. می‌توانید صبر کنید ببینید در طی رؤیا چه اتفاقی می‌افتد. شما می‌توانید رؤیاهایتان را

آگاهانه شکل دهید و بخواهید که به «برترین» دست یابید یا اینکه خود را تسلیم وقایع جاری کنید و در عین حال هوشیاری خود را حفظ کنید.

۲۰- اگر رؤیای آگاهانه‌تان بی‌رنگ شد، می‌توانید از روش «لابرج» و دانشجویانش استفاده کنید و با چرخاندن بدن به رؤیای خود ادامه دهید. برخی ادعا می‌کنند که با تمرکز بر یکی از جزئیات رؤیا، رؤیا ادامه پیدا خواهد کرد. ببینید چه چیز و چه روشی برای شما مفید است، از همان استفاده کنید.

۲۱- رؤیاهای آگاهانه فرصت‌های نامحدودی را برای تجربه در اختیارتان می‌گذارند: می‌توانید ادراکات فراحسی را امتحان کنید، مهارت‌هایی را که در بیداری بدان‌ها علاقه‌مند هستید تکمیل کنید و بر ترس‌های غیر معقول زندگی رؤیایی‌تان غلبه کنید. به خاطر داشته باشید که امکان وقوع هر چیزی در رؤیاهای آگاهانه وجود دارد.

فصل ۷

از رؤیابینان یوگی بیاموزیم

شما می‌توانید به طور کامل از تصاویر رؤیایی ترسناکتان رها شوید. بدانید که آنها چیزی نیستند جز افکاری که خودتان به آنها شکل داده و جان بخشیده‌اید. در اصل، شما همانند خالقی هستید که موجودات رؤیایی خود را خلق می‌کنید . شما نویسنده، کارگردان و خالق طرح‌ها و نقش‌های رؤیایتان هستید و همواره می‌توانید این نمایشنامه را به گونه‌ای تنظیم کنید که هم سرگرم شوید و هم آگاهی‌های لازم را در زمینهٔ مورد نظرتان به دست آورید . اگر فراموش کنید که آنها ساخته و پرداخته خود شما هستند و با نیروی شما می‌توانند تغییر کنند و به شکل دیگری درآیند، این موجودات قادر خواهند بود به یک هیولا تبدیل شوند و همه چیز را نابود کنند. یوگی‌های تبت اعتقاد دارند که رؤیابین می‌تواند نسبت به نقش خود به عنوان خالق رؤیا کاملاً آگاه باشد.

رؤیابینان یوگی[1] ادعا می‌کنند به چنان کنترلی در رؤیابینی دست یافته‌اند که

۱- به اختصار، تمام مراجع این فصل اشاره به یوگی‌های تبتی دارد که به کنترل رؤیا می‌پردازند (بودیسم، ماهانیک یا لامائیسم) و شامل تمام یوگی‌هانمی‌شود.

می‌توانند بدن خود را به خواب فیزیکی ببرند، ولی ذهنشان در هوشیاری کامل باقی بماند. آنها به این روند هوشیارانه ادامه می‌دهند و با اراده خود وقایعی را به وجود می‌آورند. یوگی‌ها ادعا می‌کنند که شخص رؤیابین می‌تواند با اراده و خواست خویش شخصیت‌های رؤیایی‌اش را تغییر دهد و آنها را به شکل مورد نظر خود در آورد. آنها پس از مشاهده رؤیای مورد نظر، با حفظ کامل آنچه در رؤیا رخ داده است به بیداری بازمی‌گردند. شاید این مسئله، برای غربیان یک ادعای تقریباً عجیب و باور نکردنی به نظر برسد. برای رؤیابینان غربی، باور اینکه شخص می‌تواند در حالت رؤیابینی، هوشیار و آگاه باشد، مشکل است، چه رسد به اینکه بپذیرند شخص می‌تواند در حالت بین خواب و بیداری نیز آگاه و هوشیار باشد.

مهارت‌های رؤیابینان یوگی در کنترل ذهن و جسمشان از رؤیابینان غربی بیشتر است. با این وصف، چرا نباید چنین کنترلی را در رؤیا نیز داشته باشند؟ هر آنچه در مورد کنترل رؤیاها می‌دانیم، اکثراً برگرفته از نوشته‌های «ایوانز ونتز»[1] دانشجوی دانشگاه آکسفورد است، کسی که سال‌ها در هند و سکیم[2] زندگی کرده و به مطالعه علوم اسراری پرداخته است. موارد ذکر شده در این فصل، اکثراً در مورد فعالیت‌های اوست. «تورمن»[3] نیز در سال ۱۹۹۴ «کتاب تبتی مردگان» را مجدداً ترجمه کرد. بگذارید ببینیم که چگونه رام، راهب جوان و تصویرگر، می‌تواند به این اهداف ارزنده دست یابد و ما چه چیزهایی را از تکنیک‌های سرّی و قدیمی آنها می‌توانیم استخراج کنیم.

رام جوان، ردای زعفرانی رنگش را جمع می‌کند و چهار زانو روی زمین سنگی در مقابل گورو می‌نشیند. آنها در گوشه‌ای از معبدی که در بالای صخره‌ای قرار دارد، تنها نشسته‌اند. رام می‌تواند در آن هوای مه‌آلود و خنک، خانه‌های سنگی و کوچک و گاومیش‌های ته دره را ببیند، اما همهٔ آنها آن قدر از او دورند که گویی در دنیای دیگری

۱- W.Y. Evans-Wentz ۲- Sikkim ۳- A.F.Thurman

هستند. وزش باد، زنگ‌های معبد را به صدا درمی‌آورد، صدای مناجات نمازگزاران به گوش می‌رسد و بوی تند عود فضا را پر کرده است. به هر حال، اکنون زمان آموزش خصوصی وی فرا رسیده است و باید با تمام هوشیاری‌اش تنها بر گوروی خود تمرکز کند. این لحظات که گوروی او، وی را آموزش می‌دهد و به راه راست هدایت می‌کند، از مهم‌ترین دقایق زندگی وی هستند. راه‌های حکمت و دانایی فراوان و یافتن راه، آن هم به تنهایی، بسیار مشکل است. وی باید قبل از پیوستن به الوهیت، ذهنش را از قید خرافات آزاد سازد.[1] رام، سر تراشیدهٔ خود را به علامت آمادگی تکان می‌هد و مدیتیشن آغاز می‌شود.

هر چه عمیق و عمیق‌تر در خود فرو می‌رود، احساساتش بیش از پیش، نسبت به دنیای خارج کمرنگ می‌شود. در اعماق وجودش کمی احساس هوشیاری و توجه می‌کند. رام، سال‌های بسیاری را صرف رسیدن به این «تمرکز»[2] ذهنی کرده است. او باید برای غلبه بر نفسش، قبل از یادگیری کنترل ارادی ذهن، چگونگی تسلط یافتن بر جسم خود را بیاموزد.

بیش از ۳۰۰ سال پیش، یک لاما[3]، روش‌های سرّی‌ای را مکتوب کرد که قرن‌ها پیش از آن به مریدان تعلیم داده می‌شد. رام، با ایمان کامل، از تعالیم گوروی خود پیروی می‌کند.

او ابتدا باید یاد بگیرد که چگونه درجه حرارت بدنش را به حد لازم برساند. برای این منظور، مدیتیشن و تمرینات متعددی انجام می‌دهد و در نهایت می‌تواند سرمای شدید

۱- معنای پذیرفته شدهٔ کلمهٔ «یوگا» به زبان سانسکریت به معنی «پیوستن» است و به معنی این است که پیوستن و یا الحاقی در طبیعت صورت می‌گیرد، به طوری که سطوح بالاتر اجازه می‌یابند که کیمیاگری کنند و به هدایت سطوح پایین‌تر بپردازند. این کلمه هم چنین به مفهوم انضباط ذهن از طریق تغییر جهت مناظر دنیای بیرونی و تمرکز فکری می‌باشد. یوگا انواع مختلفی دارد که هر کدام مسیری به سوی تکامل دانش بشری می‌پیمایند.

۲- One-Pointedness به معنی تمرکز و توجه عمیق است.

۳- راهب بودایی

را تحمل کند. در یکی از بعداز ظهرهای زمستانی، مهارت وی در تولید «گرمای روحی» مورد آزمایش قرار می‌گیرد.(۱) رام به همراه دیگر مریدان، عریان و چهار زانو در مسیر بادی سرد، کنار دریاچهٔ یخ‌زده می‌نشیند. آنها باید با کمک گرمای بدنشان ملحفه‌هایی را که در آب یخ‌زده خیس شده‌اند، خشک کنند. کسانی که قادر به خشک کردن حداقل سه ملحفه نباشند، مردود و کسانی که در امتحان موفق می‌شوند، به نشانه افتخار، ردای نخی(۲)، بر تن می‌کنند.

اکثر مردان تبتی، در زمستان سرد یک کلاه خزدار و ردایی از پشم و چکمه می‌پوشند. آنها با نوشیدن ۳۰ تا ۵۰ فنجان چای روغنی در روز خود را از سرمای زمستان حفظ می‌کنند. در آن سرزمین، هر کسی که بتواند در زمستان سرد، تنها با پوشیدن ردایی نخی خود را گرم نگه دارد، واقعاً مورد احترام قرار می‌گیرد.

حالا رام با کمک نیروی خود از سرما و گرما در امان می‌ماند. او با این تمرینات دریافته است که جسمش تنها وهم و خیالی بیش نیست و مخلوق اوست. وی آماده است که به راه خود ادامه دهد.

غربیان این عقاید را گیج‌کننده می‌دانند. شما نیز مدت زمان زیادی نیست که در این بارهٔ فکر می‌کنید و دریافته‌اید که دیدگاه فرد چه تأثیر عمیقی بر درک و توانایی او دارد. در یک حادثهٔ رانندگی، زنی که به شدت مجروح شده بود توانست ماشینی را که روی فرزندش افتاده بود بلند کند. زمانی که فرزندش را به بیمارستان رساند، سرش گیج رفت و افتاد. پزشکان متوجه شدند که استخوان‌های پشت او در حادثه شکسته است. شاید غیرممکن به نظر برسد. ولی هنگامی که شخص با موقعیتی وخیم، مثلاً فرزند

۱- آب و هوای تبت بسیار خشن است. در جولای، میانگین درجهٔ حرارت 58c و در ژانویه، حدودc 24° است. برف و کولاک عجیبی دارد و بادهای وحشتناکی در تمام سال می‌وزد. آزمون گرمای روحی در چنین شرایط سختی برگزار می‌شود.

۲- Repa

زخمی‌اش، مواجه می‌شود، برای مدتی، هوشیاری خود از درد را از دست می‌دهد. اغلب ما در شرایط هیجان‌انگیز، دندان درد، دل درد یا سر درد خود را فراموش می‌کنیم. همهٔ مردم می‌توانند یاد بگیرند که بدون حواس پرتی، توجه خود را بر موضوعات مورد نظرشان متمرکز کنند.

ما به روش‌های مختلفی تجاربمان را «خلق» می‌کنیم؛ در واقع ما از میان انبوه وقایع و اتفاقات، آنچه را که برای ما یا در پیرامونمان رخ می‌دهد انتخاب می‌کنیم و در آن وارد می‌شویم. زمان‌هایی که میل جنسی شخص برانگیخته شده باشد، هر چیزی برای وی تحریک‌کننده است. همچنین زمانی که شخص در آرامش و رضایت کامل به سر می‌برد، احساس می‌کند همه چیز آرامش‌بخش شده است که شاید در همین شرایط شخص دیگری، نظری کاملاً متفاوت داشته باشد. شاید بتوان گفت که جهان چیزی نیست جز وهم و خیال. «هزاران راه برای دیدن و مشاهده چیزها وجود دارد که همهٔ آنها به بیننده بستگی دارد.» شاید بتوانیم به وضعیتی درونی دست یابیم که درک ما از آن ناشی شود. حال ببینیم رام چگونه به راه خود ادامه می‌دهد.

رام برای دستیابی به «دانش صحیح» باید شش حکمت را بیاموزد. وی مهارت ایجاد حرارت در بدن (حکمت نخست: حرارت روحی) را فراگرفت و همچنین دریافت که جسم ناپایدار است و توانست در زمان بیداری تصاویری واقعی ایجاد کند (حکمت دوم: جسم مجازی). رام آماده است بر رؤیاهایش هم تسلط پیدا کند (حکمت سوم: حالت رؤیا). اگر به این فهم برسد که آنچه در بیداری و رؤیا می‌بیند ساختهٔ ذهن او و توهمی بیش نیست، می‌تواند وضوحِ جذبه‌آور ادارک را تجربه کند (حکمت چهارم: نور روشن)؛ در این حالت، برای او، جهان بخشی از «رؤیای اعظم» یا، رؤیایی از بودا خواهد بود. زمانی که بودا بیدار می‌شود رؤیای او (خلقت) نیز به پایان می‌رسد. یوگی قسمت کوچکی از این رؤیای بزرگ است. زمانی که رام بتواند به چنین حالتی برسد، روشن‌بینی و وحدت

وجودی[1] را با کل دنیا تجربه خواهد کرد.

نهایتاً رام می‌میرد و حالت پس از مرگ که «بـاردو»[2] نـامیده مـی‌شود را تـجربه می‌کند. «باردو» فاصلهٔ زمانی بین مرگ و تولد دوباره است (از نظر نمادین این زمان ۴۹ روز می‌باشد، ولی ممکن است به ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ سال یا بیشتر هم برسد که بستگی به پیشرفت روحی رام دارد). برخی بر این باورند که «باردو» نوعی حالت رؤیایی دراز مدت است.[3] در آنجا، متوفی تصاویر ترسناکی را که مربوط به عقاید وی در زمان زندگی‌اش است مشاهده می‌کند. گورو، رام را برای رویارویی با این تجربه نیز آماده می‌کند. رام در مقابل گورو می‌نشیند و گورو هم دربارهٔ آنچه پس از مرگ در انتظار او خواهد بود، توضیح می‌دهد (حکمت پنجم: حالت پس از مرگ).

برای رهایی از چرخه‌های بی‌پایان مرگ و تولد مجدد، رام باید نحوهٔ کنار آمدن با تصاویر مخوف پس از مرگ را بداند. در غیر این صورت، رنج بسیاری خواهد کشید و برای فرار از آنجا مجبور به تولد دوباره خواهد بود. بنابراین برای یوگی‌ها کنترل رؤیا یک هدف کاملاً متفاوت است، رهایی از تولد مجدد. در نهایت، گورو باید انتقال هوشیاری از حالت پس از مرگ به جسم جدید را آموزش دهد (حکمت ششم: انتقال هوشیاری). در این حالت، رام آمادگی دارد با هر رویدادی کنار بیاید. ما در ایـنجا بـر دو حکـمت مـتمرکز می‌شویم: حالت رؤیا و حالت پس از مرگ. این دو وضعیت، با ماهیت سرّی خـویش، مهارت‌های بیشتری را برای کنترل رؤیا ارائه می‌دهند.

در حکمت کنترل رؤیا[4]، رام باید چهار مرحله را طی کند. او باید «ماهیت رؤیـا را درک کند، محتوای رؤیا را تغییر دهد و بداند که رؤیا، وهم و خیال است و بر رؤیا تفکر و

۱- Nirvana ۲- Bardo

۳- این حالت Bardo به نام «Rmi-Lam Bardo» «حالت میانی» یا «عدم اطمینان از حالت رؤیا». (کتاب تبتی مردگان)

۴- من به طور تحت‌اللفظی آن را تـرجـمه کـردم و مـطابق بـرداشت‌هـای خـودم از ایـن حکـمت، آن را بـرای خوانندگان غربی تغییر دادم.

تعمق نماید».

رام برای آنکه به درک بهتری از حالت رؤیا برسد، تصمیم می‌گیرد به طور پیوسته در حالت خواب و بیداری، هوشیاری خود را حفظ کند. گورو به وی پیشنهاد می‌دهد که به مدت چند روزی تحت هر شرایطی این مسئله را مد نظر قرار دهد که «هر چیزی از جنس رؤیاست و رؤیا، ماهیت طبیعی همه چیز است.» شب هنگام، رام روی بالش نازک خود در اطاق کوچکش به جانب گورو دعا می‌کند تا بتواند ماهیت رؤیا را درک کند و در این امر از وی کمک بگیرد.

حالا رام تمرین‌های خاص تنفسی و تصویرسازی را انجام می‌دهد. همه جا تاریک و ساکت است. می‌توان تصاویر ذهنی واضحی را ایجاد کرد. رام می‌رود بخوابد. ما نیز می‌توانیم این تمرین را شبیه‌سازی کنیم. به طوری که خود را در موضوع مورد نظر غوطه‌ور ساخته و آرزو کنیم که تا آخرین دقایق قبل از بیداری، دربارهٔ آن، رؤیا ببینیم. همان طور که قبلاً هم دیدیم، با این روش می‌توان به طور مؤثری رؤیای مورد علاقه و همچنین هوشیاری در رؤیا را تحریک و ایجاد کنیم.

صبح روز بعد، رام هفت مرتبه تنفس شکمی[۱] را تمرین می‌کند و یازده بار می‌کوشد تا ماهیت رؤیا را درک کند. سپس ذهنش را بر جسم استخوانی سفید رنگی که گویی مابین ابروانش قرار گرفته است، متمرکز می‌کند.[۲] شب هنگام هم مجدداً بر این نقطه مدیتیشن می‌کند.

صبح روز بعد، دوباره ۲۱ مرتبه برای درک ماهیت رؤیا تلاش می‌کند. سپس زمان تمرکز بر نقطه‌ای سیاه رنگ، به اندازهٔ یک دانه در قاعدهٔ اندام تناسلی می‌رسد. از این به بعد وی باید درک کند که رؤیا، وهم و خیالی بیش نیست. توجه کنید که برای القای رؤیای

۱- Pot -Shaped به علت اینکه در این تمرین شکم به شکل یک دیگ درمی‌آید به این نام نامیده می‌شود.

۲- در صورتی که شخص سرشت گرمی داشته باشد، آن نقطه را قرمز می‌بیند. اگر شخص عصبی باشد، نقطه را به رنگ سبز می‌بیند.

مورد علاقه خود باید دو تا سه روز بر موضوع تمرکز شدید داشته باشید. در واقع ما نمی‌توانیم بیش از پنج دقیقه بر یک موضوع خاص متمرکز شویم. می‌توانید امتحان کنید. ذهن ما با سرعت از موضوعی به موضوع دیگر می‌پرد، سرعت گذر ذهن از موضوعی به موضوع دیگر همانند بال زدن مرغ مگس‌خوار از گلی به گل دیگر است. **تمرکز مداوم و پویا بر یک موضوع خاص، می‌تواند اثری عمیق بر روی ایجاد مجدد آن، در حالتی متفاوت از هوشیاری داشته باشد.** ۲۱ مرتبه تلاش، حتی مؤثرتر هم هست. با تمرکز بیشتر امکان وقوع آن در حالت رؤیابینی افزایش می‌یابد.

رام باید در مقابل «پراکندگی» محتوایی رؤیاهایش موضع بگیرد. وقوع این مسئله به مفهوم از دست دادن هوشیاری در رؤیاست. به رام هشدار داده شده که ممکن است به محض درک ماهیت رؤیا از خواب بیدار شود. گویی زمانی که رؤیابین به یک آگاهی لحظه‌ای می‌رسد، با بیدار شدن، از آن حالت فرار می‌کند. گورو به رام پیشنهاد می‌کند که غذاهای مقوی بخورد و به کارهای بدنی بپردازد. با این کار، رام خسته، به خواب عمیق‌تری فرو می‌رود و در لحظهٔ رسیدن به آگاهی، از خواب بیدار نمی‌شود، در صورتی که رؤیایی به طور مداوم برایش تکرار شود و او را ناراحت کند باید با تنفس شکمی و تمرکز نقطه‌ای، بر محتوای رؤیا مدیتیشن کند و بکوشد تا ماهیت آن را درک نماید.

ممکن است رام بداند که رؤیایی دیده است، ولی قادر به یادآوری آن نباشد در چنین حالتی گورو وی را به «پرهیز از آلودگی و ناپاکی» هشدار می‌دهد. **شما نیز در صورتی که چنین زندگی‌ای داشته باشید می‌توانید راحت‌تر بر تحریک رؤیاهایتان تمرکز و آنها را کنترل کنید.**

به حالتی که شخص نسبت به رؤیابینی خود آگاه نیست، «انتشار منفی» می‌گویند. اغلب دانشجویانم در اولین شب‌های تجربهٔ رؤیابینی چنین حالتی را گزارش کرده‌اند. آنها این حالت را «ترس از صحنه» می‌نامند. پادزهری که گورو هنگام بروز این حالت پیشنهاد می‌کند، جالب به نظر می‌رسد. طبق معمول رام باید با تنفس شکمی مدیتیشن

کند و نقطه‌ای را در قاعدهٔ آلت تناسلی‌اش مجسم نماید. به علاوه، او باید آرامش لازم را برای حضور قهرمانان و پریان آرامشی فراهم کند. مطابق نظر ایوانز ونتز، گورو اعتقاد دارد که بعضی موجودات غیربشری سعی می‌کنند در این مرحله از پیشرفت شخص، نگذارند وی نیروهای فوق طبیعی را شناسایی کند. بنابراین رام قبل از اینکه بتواند خود را در این زمینه ایمن کند و از دخالت‌های اضافی رها شود، ابتدا باید با ساکنان رؤیا یعنی همان قهرمانان و پریان طرح دوستی بریزد.

این عقیده که شاگرد برای ورود به قلمروی غریبی که آرزویش را دارد باید با ساکنان آنجا طرح دوستی بریزد، مشابه روش سنوی است که در آن بر ایجاد روابط دوستانه با تصاویر رؤیایی تأکید می‌شود. باید گفت که تنها شکل ظاهری این دو روش با هم تفاوت دارد. زمانی که رام بیدار می‌شود، هدایایی فراهم می‌کند. در سیستم سنوی، شخص در حالت رؤیابینی، با جنگیدن با دشمنان رؤیایی، با آنها دوست می‌شود. ممکن است هر دو سیستم اثر یکسانی داشته باشند یعنی همکاری بیشتر شخصیت‌های رؤیایی. **شما نیز باید دوستان رؤیایی خودتان را بسازید تا در جهت پیشرفتتان به شما کمک کنند.**

رام هر روز بر این مسئله که تصاویر رؤیایی‌اش ساخته و پرداخته افکار خودش هستند تمرکز می‌کند و به این موضوع می‌اندیشد. وی بر این مورد که طی رؤیا هوشیار خواهد ماند تمرکز می‌کند. حالا گورو چگونگی تغییر تصاویر رؤیایی را به وی آموزش می‌دهد:

اگر رؤیا دربارهٔ آتش باشد، به این موضوع فکر کن که: «در رؤیایی از آتش، ممکن است از چه چیزی بترسم؟» با تمرکز بر این فکر، گویی آتش را لگدمال می‌کنید. به طور مشابه، دربارهٔ هر موضوعی که رؤیا می‌بینید می‌توانید آن را به زیر آورید.

همان طور که می‌بینید، روبه‌رو شدن با دشمنان رؤیایی، شباهت بسیاری به سیستم «سنوی» دارد. خود من هنگام نوشتن این فصل، بر عقاید یوگی‌ها تمرکز می‌کردم و این مسئله را تجربه نمودم. داستان رؤیایم بدین شکل بود:

در حال پایین رفتن از تپه‌ای هستم. در راه شاخ و برگ درختان ریخته است، ناگهان صدای وز وز زنبورهای زرد بزرگ را می‌شنوم. می‌ترسم مرا نیش بزنند. با خودم می‌گویم: «آنها نمی‌توانند به من آزاریی برسانند، زنبورهای رؤیایی، واقعی نیستند، پس نمی‌توانند به من آسیبی برسانند.» همان طور که پایین می‌آیم دستانم را برای دور کردن زنبورها در هوا می‌چرخانم. زنبورها هنوز آنجا هستند و زمانی که دستانم را تکان می‌دهم از مسیر من دور می‌شوند و به من آسیبی نمی‌رسانند.

«زنبورهای زرد» ۱۹۷۳/۱۰/۷

در هر دو سیستم یوگی و سنوی رؤیابین با تصاویر ترسناک رؤیایی روبه‌رو می‌شود. بر خلاف سیستم سنوی، یوگی‌ها بر تغییر محتوای رؤیاهایشان تأکید دارند تا از این طریق توانایی رؤیابین را در این زمینه، چه رؤیا ترسناک باشد یا نباشد، بیازمایند. اگر رؤیا دربارهٔ آتش است، رام باید آن را به آب که متضاد آتش است، تبدیل کند. اگر رؤیا دربارهٔ چیزهای کوچک است، وی باید آنها را به چیزهای بزرگ تبدیل کند یا اگر رؤیا دربارهٔ چیزهای بزرگ است، باید آنها را به چیزهای کوچک تبدیل نماید. او این کارها را برای درک «ماهیت ابعاد» انجام می‌دهد. اگر وی رؤیایی از یک چیز واحد و مفرد می‌بیند، باید آن را به چیزهای متعدد تبدیل کند، یا اگر رؤیایی از چیزهای زیاد می‌بیند باید آن را به یک چیز واحد تغییر دهد. این کار برای درک «ماهیت جمع و مفرد» انجام می‌شود. این تمرینات شبیه تمرین‌های تغییر رؤیا در سیستم آگاهانه است. آنها نیز در رؤیاهایشان تغییراتی می‌دادند تا ببینند چه اتفاقی رخ می‌دهد. مثلاً یک سیب ظاهر می‌کنند یا یک جام شراب را می‌شکنند و... چنانچه میزان هوشیاری‌تان را در رؤیا بالا ببرید، می‌توانید هر تغییری را که مایلید ایجاد کنید. میزان توانایی بالقوهٔ این مهارت که در ذیل مورد بحث قرار خواهد گرفت، تقریباً بی‌پایان است.

پس از آنکه رام در تغییر محتوای رؤیاهایش با نیروی ارادهٔ خود مهارت لازم را به

دست آورد، گورو به وی می‌گوید تا دربارهٔ بهشت‌های متعدد (سرزمین‌های بودا)[۱] و چگونگی دستیابی به آنها فکر کند. حالا وقتی که برای خوابیدن دراز می‌کشد، نقطهٔ قرمز رنگی را در مرکز روحی گلویش مجسم می‌کند. او با اعتقاد کامل ایمان دارد که رؤیای واضحی از هر آنچه که سرزمین بودا برای وی آرزو کرده با تمام شخصیت‌هایش می‌بیند. او به رؤیابینی درباره این سرزمین ادامه می‌دهد. رام در حال تحریک رؤیایی مشابه تمرینات یونانیان کهن، مصریان و چینی‌ها در جشن تحریک رؤیایشان است. رؤیابین انتظار دیدن خداوند (و یا سرزمین بودا) را در رؤیاهایش دارد. زمانی که در کنترل رؤیاهایتان مهارت لازم را به دست آورید، راحت‌تر می‌توانید تصاویر مورد علاقه‌تان را ایجاد کنید.

رام به تمرین تغییر محتوای رؤیاهایش و تحریک تصاویر رؤیایی خاص ادامه می‌دهد تا اینکه کاملاً خبره شود. گورو از رام می‌خواهد بدن خودش و اشخاص دیگر را تصویرسازی کند. به وی گفته شده است که هر گونه ترس مربوط به هر رؤیایی را از خودش دور کند. ظاهراً اجرای این امر، آسان نیست. با این وجود، زمانی که در حال رؤیابینی هستید و نسبت به آن آگاهید و می‌دانید که تصاویر رؤیایی نمی‌توانند به شما آسیبی برسانند مگر آنکه خودتان به آنها اجازه بدهید، دور کردن ترس آسان‌تر می‌شود.

به شباهت این نکته با سیستم سنوی توجه داشته باشید. اندرز گورو به شاگردش در مورد اینکه در رؤیا هر گونه ترسی را از خود دور کند، بسیار شبیه به اعتقاد سنوی به این مسئله است که، تصاویر رؤیایی تنها زمانی می‌توانند به شما آسیب برسانند که از آنها فرار کنید. شما نباید از تصاویر ترسناک فرار کنید، بلکه باید بایستید و بجنگید. ظاهراً هر دو یک چیز را می‌گویند، ولی دلایل آنها تا حدی با هم متفاوت است. یوگی‌ها نباید از تصاویر رؤیاهایشان بترسند، چون این تصاویر تنها وهم و خیالات خودشان است. آنها

۱- فلسفهٔ یوگی به سطوح مختلف بهشت و جهنم به عنوان قلمرو بودا اعتقاد دارد.

می‌توانند از دست تصاویر خلاص شوند. سنوی‌ها نیز نباید از تصاویر ترسناک بترسند، چون این تصاویر توهماتی از واقعیت‌اند (ببر در رؤیای شبانه، روحِ ببر است و نه ببر جنگل که در بیداری می‌بینیم). آنها می‌توانند بر این تصاویر غلبه کنند و آنها را به خدمت خود درآورند. به نظر می‌رسد راه مشترک رها شدن از این تصاویر، افزایش میزان کنترل رؤیابین باشد. **شاید اگر آگاه باشید که در حال رؤیابینی هستید و تصاویر رؤیایی نمی‌توانند به شما آسیبی برسانند، دیگر نیازی به روبه‌رو شدن و پیروزی بر آنها نداشته باشید. نسبت به حالت رؤیایی خود آگاه شوید تا بتوانید از هرگونه ترس و وحشتی رها گردید.**

رام علاوه بر درکِ ماهیت رؤیاهایش، تغییر محتوای آنها و تشخیص کامل این مسئله که رؤیاها وهم و خیالی بیش نیستند، بر اشکال الهه‌گانی که در رؤیاهایش می‌بیند نیز مدیتیشن می‌کند و ذهنش را آرام و از هر فکر دیگری دور نگه می‌دارد تا این تصاویر با «حالت بی‌فکری ذهن» هماهنگ شوند؛ او تصاویر رؤیاهایش را ایجاد می‌کند تا به واسطهٔ آنها مدیتیشن کند. در صورت موفقیت در این روند، رؤیابین درمی‌یابد که هر دو حالت بیداری و خواب، وهم و خیالی بیش نیستند. آنها تمام تجارب ذهنی را زاییدهٔ ذهن بودا (نور واضح و روشن) می‌دانند که در آن وهم و خیال با هم آمیخته شده است.

ایوانز ونتز هم به این درک رسیده بود که هر دو حالت‌های بیداری و رؤیابینی، وهم و خیالی بیش نیستند. «...اکنون شاگرد آماده پیشرفت است و می‌خواهد به حالت بدون رؤیا (آزاد و رها از هر دو وضعیت خواب و بیداری) برسد....» بنابراین حالت رؤیابینی به پایان می‌رسد و به دنبال آن حکمت نور محض که همان حکمت حالت زندگی پس از مرگ و حکمت انتقال هوشیاری است فرا می‌رسد.

ممکن است رؤیابینان غربی متعجب شوند و چیزی دربارهٔ این اتفاقات اسرارآمیز ندانند. همان طور که ملاحظه کردید تمرینات رؤیابینان یوگی نیز همانند سایر سیستم‌ها بود: ایجاد صلح و آرامش برای تمرکز بر رؤیا، ساختن دوستان رؤیایی، تحریک کردن

رؤیاهای خاص و مورد علاقه، بالا بردن میزان هوشیاری در هنگام رؤیابینی، تغییر تصاویر رؤیا به صورتی که دیگر شخص از آنها نترسد.

یوگی‌ها از نظر میزان هوشیاری در حالت خواب با یکدیگر متفاوت هستند. در واقع شاید نظم فکری و جدیّت یوگی‌ها و تمرینات و مدیتیشن آنها باعث بروز چنین رفتارهای ناشناخته‌ای برای غربیان شده است. البته تا زمانی که تحت آموزش چنین تمریناتی قرار نگیریم، به ماهیت اصلی آنها پی نخواهیم برد. یوگی‌ها به اصل نترسیدن از تصاویر رؤیا خیلی بیشتر از آنچه ما فکر می‌کنیم اهمیت می‌دهند: یک یوگی نباید حتی پس از مردن هم از رؤیاهایش بترسد.

BARDO اصطلاحی برای وضعیت پس از مرگ و فاصله بین مرگ و زندگی دوباره است. برخی نیز بر این باورند که BARDO نوعی رؤیاست. از آنجایی که وضعیت پس از مرگ، حالت رؤیابینی عادی نیست، پس رؤیابین مرده است. کتاب BARDO THODL (کتاب تبتی مردگان) دستورالعمل‌هایی برای مراحل و نحوهٔ دنبال کردن تجارب پس از مرگ ارائه می‌دهد. شاید این دستورالعمل‌ها برای رؤیابینان عادی کاربردی نداشته باشند، ولی برای رؤیابینان غربی که در زندگی نیز با مسائل رؤیابینی درگیرند بسیار مفید خواهند بود. کارل یونگ در تفسیر خود از آخرین ویراست کتاب تبتی مردگان، تأکید بسیاری به ارزش فوق‌العاده این متون (شاید به دلایل مختلفی) کرده است:

از زمانی که کتاب تبتی مردگان به چاپ رسید همواره آن را همراه داشته‌ام. نه تنها بسیاری از کشفیاتم، بلکه بینش اساسی زندگی‌ام را مدیون این کتاب هستم و هیچ وقت آن را از خود جدا نکرده‌ام.

کتاب راهنمای BARDO THODOL شامل سه بخش است: ۱) CHIKHAI BARDO: تجارب روحی (تجارب ذهنی) در لحظهٔ مرگ را توصیف می‌کند. در این بخش چگونگی مرگ یک یوگی توضیح داده می‌شود. ۲) CHONYID BARDO: مربوط به ارواح رؤیاگونه است که در BARDO پدیدار می‌گردند. ۳) SIDPA BARDO:

مسئلهٔ تولد دوباره و چگونگی انتخاب والدین را توصیف می‌کند. هنگامی که یک تبتی در بستر مرگ است (چه یوگی و چه غیریوگی) BARDO THODOL را برایش می‌خوانند (مگر آنکه مطمئن باشند که وی مستقیماً به «آگاهی بودا» می‌رسد). از آنجایی که یوگی‌ها در زمان حیات به طور کامل با BARDO THODOL آشنا می‌شوند، خواندن آن در بستر مرگ، تنها تجارب پس از مرگ را به آنان یادآوری خواهد کرد؛ خواندن آن برای افراد عادی نیز ضروری است و می‌تواند به آنها کمک کند تا بدون مدیتیشن به «آگاهی بودا» دست یابند. بنابراین شنیدن آن به تنهایی نیز، تجربه حالت پس از مرگ را به آنان می‌دهد. BARDO THODOL را «حکمت رستگاری از راه شنیدن» می‌دانند.

BARDO THODOL شباهت‌های بسیاری با عقاید رؤیابینان سنوی دارد. در قسمت اول BARDO THODOL که CHIKHAI BARDO نام دارد، دستورالعمل‌هایی برای نحوهٔ کنار آمدن با نشانه‌های مرگ ارائه می‌شود. شاید این قسمت، برای حالت‌های رؤیابینی عادی کمک خاصی را ارائه ندهد. قسمت دوم آن، شباهت‌های بسیاری با سیستم سنوی دارد. مثلاً رها کردن ترس و مواجه شدن با تصاویر. در سیستم سنوی به رؤیابینان توصیه می‌شود که به تصاویر رؤیایی خود احترام بگذارند و حتی به تصاویر ترسناک نیز به عنوان ارواح بیرونی واقعی و به عنوان بخشی از وجود خودشان نگاه کنند. سنوی‌ها به طرف تصاویر ترسناک می‌روند و بر آن غلبه می‌کنند. یوگی‌ها نیز به جانب تصاویر ترسناک رفته و به آن تصاویر حمله می‌کنند. حکمت هر دو سیستم یکی است.

از تصاویر رؤیایی خود نترسید

در CHIKHAI BARDO فرد متوفی در معرض تصاویر ترسناک قرار مـی‌گیرد. و تصاویری از «الهه‌گان صلح»، «اهـریمنان وحشـتناک» و «اهـریمنان خشـمگین» را مشاهده می‌کند. مثلاً شخص مرده با تمام پنجاه و هشت «خدای خون آشام» مواجه می‌شود.

در این وضعیت، شخص با تصاویر ترسناکی روبه‌رو می‌شود. او خدایان خون آشام را در حالی که با دندان‌های بالا، لب پایینی‌شان را گاز گرفته‌اند و چشمانشان مثل شیشهٔ براق است و موها را بالای سر بسته‌اند و شکم‌های بزرگ و کـمرهای بـاریکی دارنـد می‌بینند. در دست آنها تخته‌هایی است؛ کلماتی را به زبان می‌آورند مثل بِکُش! بـزن! گویی ذهن بشر را شلاق می‌زنند و خون می‌آشامند، سر مرده‌ها را از بدنشان جدا می‌کنند و قلب‌های آنها را بیرون می‌کشند. بدین‌سان می‌آیند و تمام دنیا را پر کرده‌اند.

شاید این رؤیا ترسناک‌ترین رؤیایی باشد که یک نفر می‌تواند در زندگی‌اش تجربه کند. هر کس که بتواند با این رؤیا کنار بیاید به راحتی می‌تواند با کابوس‌هایش هم کنار بیاید.

رؤیابینان یوگی معتقدند که تصاویر رؤیایی از «اشکال فکری» فرد به وجود می‌آیند (همانند اعتقاد روان‌شناسان گشتالت مبنی بر اینکه تصاویر رؤیایی بخشی از وجود خود رؤیابین هستند). البته خود من در مورد رؤیابینان غربی و میزان اعتقاد آنها بـه ایـنکه تصاویر رؤیایی ترسناک در اثر «اشکال فکری» شخص به وجود می‌آیند اطمینان کامل ندارم. اعتقاد به این مسئله که تصاویر رؤیایی از ذهن شخص نشأت می‌گیرند، معقول‌تر از آن است که بگوییم این تصاویر ترسناک، خدایان و یا شیاطینی هستند که برای تنبیه رؤیابین مرده آمده‌اند. باور داشته باشید که تصاویر رؤیایی ترسناک از افکار خـودتان نشأت می‌گیرند. یکی از اسرار کنترل رؤیا در سیستم یوگی، توانایی تشخیص این مسئله

است که، تصاویر رؤیایی (چه در زمان مرگ و چه در زمان زندگی) از «اشکال فکری» خود شخص نشأت می‌گیرند.

سومین مرحلهٔ BARDO، SIDPA BARDO نام دارد که به آن «حالت انتقال تولد مجدد» هم می‌گویند. در این مرحله، شخص مرده، بیشتر از مراحل دیگر در معرض وهم و خیال قرار می‌گیرد.

شبح‌هایی ترسناک که حیوانات وحشی ترسناک‌تری همانند طعمه آنها را دنبال می‌کنند، برف و باران، تاریکی و صدای بادهای خشمگین و درنده، توهم و تجسمی از سیل و طغیان و صدای کوه‌های در حال فرو ریختن و طغیان دریاها و غرش شعله‌های آتش و بادهای شدید، همه در برابر دیدگان شخص مجسم می‌شوند.

شخص رؤیابین باید به این باور برسد که تمام این رنج‌ها در اثر رفتار و افکار خودش به وجود آمده‌اند.

فرقی نمی‌کند تجربیات شخص مرده چیست و چگونه است، او باید همه را به کناری بگذارد و مدیتیشن کند. باید خود را برای جسم دیگری آماده و رها سازد و بر این آرزو اصرار ورزد.

اگر شخص مرده هنوز در مرحلهٔ شناسایی و مشاهده تصاویر شبح‌گونه قرار نگرفته باشد، نسبت به اعمال خوب و بد خود قضاوت خواهد کرد. این تجربه همراه با رنج‌ها و ترس‌های بسیاری است که از طرف «خدای مرگ» بر وی تحمیل می‌شود. راه نجات و رستگاری وی در این است که بداند این تصاویر، نشأت گرفته از رفتارهای خودش هستند. او باید مدیتیشن کند. مگر آنکه شخصی عامی و بی‌سواد باشد که نداند چگونه باید مدیتیشن کند...

به او می‌گویند: «با دقت تمام، تنها، به تحلیل ماهیت واقعی چیزی بپرداز که تو را می‌ترساند.» در اینجا شباهت بین سیستم یوگی با سیستم رؤیابینی آگاهانه مشاهده می‌شود. در آنجا نیز به شخص رؤیابین گفته می‌شود که در رؤیاهای پیش آگاهانهٔ خود،

برای ایجاد شفافیت و وضوح بیشتر در رؤیا، افکار تحلیل‌گرایانه داشته باشد. سعی کنید طی مشاهده رؤیا، تصاویر رؤیایی‌تان را تجزیه و تحلیل کنید.

شخص مرده نورهای متفاوتی مربوط به شش جهان مختلف را مشاهده می‌کند.[۱] و بدنش به رنگ جهانی که دوباره در آن متولد خواهد شد، درمی‌آید. وی باید بر «نور صاف و روشن» مدیتیشن کرده و سعی کند مانع تولد مجدد خود شود. در صورتی که شخص هیچ یک از این مسائل را قبول نداشته باشد، فریفتهٔ تولد دوباره می‌شود و رحم در نظرش تبدیل به جایی می‌شود که وی را از بادهای ترسناک، برف، باران، تاریکی و تصاویر وحشتناک نجات می‌دهد. وی باید در برابر تولد دوباره‌اش مقاومت کند و می‌تواند این کار را با وارد نشدن به رحم یا «بستن درب» آن انجام دهد. در صورتی که نتواند در برابر تولد دوباره ایستادگی کند، باید در کشوری متولد شود که مذهب در آن گسترش بیشتری داشته باشد که کار مشکلی است.

وقتی BARDO THODOL را سه بار بر بالین فردی که در حال مرگ است خواندند، نمازها و دعاهای دیگری نیز برای وی خوانده می‌شود. گفته می‌شود که بهتر است BARDO THODOL ۴۹ روز برای شخص خوانده شود تا شاید شانس بیشتری در عبور از هر مرحله به مرحلهٔ دیگر پیدا کند.

با کمک «کتاب تبتی مردگان» می‌توانیم ایده‌های خوبی را برای رؤیاهایمان استخراج کنیم. اولین و مهم‌ترین مسئله، تمرکز بر حالت رؤیایی است.

با روش‌های ابتدایی تمرکز بر رؤیا در سیستم رؤیابینان کهن و رؤیابینان خلاق قدیمی آشنا شدیم. این مسئله را در رؤیابینان بومی آمریکا، رؤیابینان سنوی، دون خوان و رؤیابینی آگاهانه هم مشاهده کردیم. دیدیم که خانم مری آرنولد فراستر چگونه در طی روز خود را برای روبه‌رو شدن با تصاویر ترسناک رؤیایی‌اش آماده می‌کند و چگونه

۱- دنیای «خدایان»، «تیتان‌ها»، نوع بشر، حیوانات، ارواح ناراحت و جهنم.

رؤیاهای خلاق و آموزنده را ایجاد می‌کند. آرنولد فراستر، همانند یوگی‌ها، تمرکز بر رؤیا را به سمت «یکسویه» شدن سوق داد.

بدون شک اکثر غربی‌ها در موضع «فردی عامی که نمی‌داند چگونه مدیتیشن کند»، ظاهر می‌شوند. **توانایی تمرکز بر موضوعی خاص، قدرت عجیبی به روند فکری شخص می‌دهد.** شاید شخصی که دستورات مدیتیشن BARDO THODOL را دنبال می‌کند در حال فراگیری ایجاد حالت خاصی از رؤیاست که برای اکثر غربی‌ها ناشناخته می‌باشد. حالت رؤیایی خاصی که یوگی‌ها در مورد آن صحبت می‌کنند، بسیار شبیه به توصیفات پروفسور آسپنسکي روسی دربارهٔ «حالت نیمه رؤیا» است. در متنی تانتریک[1] که مربوط به قرن دهم است به «حالت میانی» بین خواب و بیداری اشاره شده است که در آن فقط می‌توان رؤیاها را تحریک کرد و بر آنها کنترل داشت. شخص باید خود را در مرز بین خواب و بیداری نگه دارد. خود من نیز در رابطه با هوشیار ماندن (و نه هوشیار شدن) در حالت رؤیا تجاربی داشته‌ام که البته به حدی نیست که بتوانم آنها را بیان کنم.

همان طور که گفتیم رؤیابینان غربی که تمرکز را در رؤیاهایشان تمرین می‌کنند، می‌توانند بسیار سریع و مؤثر به خلق تصاویر رؤیایی سودمند و ایجاد رؤیاهای خلاق و آموزنده دست یابند. مسئله تمرکز در رؤیابینی امری حائز اهمیت است. با بالا بردن و تقویت مهارت‌های تمرکز و مدیتیشن، قادر خواهید بود میزان کنترلتان را در رؤیا افزایش دهید.

مسئلهٔ مهم دیگری که در «کتاب تبتی مردگان» به آن اشاره شده است، عدم ترس از تصاویر رؤیایی است. این قانون نیز همانند قانون تمرکز، تنها مختص رؤیابینان یوگی نیست. البته حد و حدود این مسئله کمی خاص است، مثلاً گفته می‌شود متوفی از دیدن

۱- Spandakarika of Vasagupta

تصاویری واقعاً ترسناک رنج می‌برد، مگر اینکه دریابد این تصاویر از رفتارهای خودش به وجود آمده‌اند، صحنه‌هایی به غایت وحشتناک که کابوس‌های شبانهٔ فرد در زمان حیات، تنها شکل تلطیف شدهٔ آنها به حساب می‌آیند. این تصاویر بیشتر شبیه توهمات افراد روانی و نیز کسانی است که در اثر مصرف مخدر تصاویری عذاب‌آور می‌بینند. اگر رؤیابینان غربی بیاموزند که از چنین تصاویری نترسند، و با آنها همانند کابوس‌های شبانه خود کنار بیایند، نمی‌دانید به چه منافعی دست خواهند یافت! اگر رؤیابینان یوگی در حالت رؤیابینی، همان طور که خود ادعا کرده‌اند، واقعاً بتوانند این مسئله را به انجام برسانند، آموزش روش‌های آنها به غربیان بسیار ارزشمند خواهد بود.

ما نیز روش‌های آنها را می‌آموزیم، از آنها مشورت می‌گیریم و روش‌هایشان را با شرایط زندگی خودمان تطبیق می‌دهیم. «رالف متزنر»[1] در کتاب «نقشه‌های هوشیاری» به این مسئله اشاره کرده است.

ما به آسانی نمی‌توانیم روش هندی‌ها یا روش ذن ژاپنی‌ها را به کار ببریم. فرهنگ ما با آنها فرق دارد و فرزندان ما به شکلی متفاوت نسبت به فرزندان آنها بزرگ شده‌اند. ساختار بدنی‌مان نیز با هم تفاوت دارد. باید گفت که از قرون وسطی تا به حال تکامل آگاهی ما متوقف نشده است. ما باید با کمک تانترا و روش‌های قدیمی دیگر، هر آنچه را که می‌خواهیم به شکل مورد نیاز خودمان استخراج کنیم و چیزهایی را که استخراج کرده‌ایم به طور آزمایشی به کار ببریم و مورد تحقیق و بررسی قرار دهیم.

به طور قطع، یکی از مسائلی که می‌توانیم از این روش‌ها استخراج کنیم و آن را به کار ببریم، نترسیدن از تصاویر رؤیاست. روش برخورد ما با رؤیاهای ترسناک بسیار مهم است. این رؤیاها به طریقی، شاید مشابه رؤیاهای مورد علاقه‌مان، تحریک شده‌اند و ما آنها را به شکلی ترسناک مشاهده می‌کنیم. یوگی‌ها اعتقاد دارند اگر کسی در طول زندگی‌اش BARDO THODOL را بخواند یا بشنود و یا ذهنش را با آن درگیر سازد،

۱- Ralf Metzner

مطمئناً در رؤیاهایش تجاربی در زمینهٔ آن خواهد داشت. «کابوس شبانه» یک کلیشه است، همان طور که یونانیان قدیم، آمریکاییان بومی و دیگر ملت‌ها شکل ظاهری خدایانشان را به صورتی کلیشه‌ای به تصویر کشیده‌اند. به هر حال، به اعتقاد من، مسئلهٔ مهم این است که در تمام روش‌ها به چگونگی برخورد با این تصاویر و اجتناب از ترس همراه شدن با آنها اشاره شده است.

خود من نیز زمانی که روی مباحث این فصل کار می‌کردم، رؤیایی عجیب و توهم‌گونه را تجربه کردم.

در رؤیایم، در جمعی حضور دارم. در سالن اجتماعات بزرگ، افراد زیادی جمع شده‌اند. و عده‌ای در بالکن ایستاده‌اند و ساچمه‌های کوچکی را به سمت بادکنک‌هایی پرتاب می‌کنند. بادکنک‌ها می‌ترکند و چیزی شبیه دارو در هوا منتشر می‌شود. ناگهان برق‌ها می‌رود. چشمانم را می‌بندم و لحظات رؤیایم را احساس می‌کنم. بله، در حالتی شناور در فضای سالن به سمت بالکن می‌روم. گویی در حال پرواز هستم. خودم را در آینه‌ای می‌بینم. در اثر انتشار دارو در هوا، تصویرم در آینه بلند شده است (خود من تا به حال تجربه‌ای از توهمات ناشی از استعمال دارو نداشته‌ام، ولی در کتاب‌های زیادی در مورد اثرات آن مطالبی خوانده‌ام). تصویرم در آینه عجیب و غریب شده است. در یک تصویر تمام صورتم در آینه زخمی و در تصویر دیگر تبدیل به شخصی وحشی شده‌ام. موهایم مجعد و بلند و لباسم بیکینی با دامن محلی است. چشمانم خشن و خیره شده‌اند و موجی از هوی و هوس را در خود احساس می‌کنم. وقتی چنین تصاویری را می‌بینم خیلی اذیت می‌شوم، ولی از آنجایی که انتظار آنها را دارم خیلی نگران و ناراحت نیستم. به خودم می‌گویم: «همهٔ این تصاویر از ذهن خودت هستند! این مسئله را از یوگی‌ها یاد گرفته‌ام.» در طی رؤیایم، لحظات ترسناکی را نیز احساس می‌کنم، ولی با تسلط بر خود نمی‌گذارم نگرانی و ترس بر من چیره شود و به این ترتیب داستان رؤیایی‌ام ادامه می‌یابد.

«داروهای بادکنکی» ۱۹۷۴/۲/۳

هنگامی که بیدار شدم، به نمادها فکر کردم – به پیری جسم‌ام – صورت زخمی و چروک خورده‌ام و بخش سرکش وجودم که در پی کسب لذت بود، همه را در ذهن خود مرور کردم. تمام این تصاویر ساخته و پرداختهٔ ذهن من و در واقع «اَشکال فکری» خودم هستند.

هنگامی که به این شناخت می‌رسم، دیگر از آنها نمی‌ترسم. در رؤیاهایم، این اشکال فکری را، هم به وضوح می‌بینم و هم تجربه‌شان می‌کنم (آینه کمک می‌کند که هم‌زمان و به خوبی هم تصاویر را ببینم و هم آنها را تجربه کنم). توانایی غلبه بر ترس و رویارویی با تصاویر ترسناک در رؤیا مهارتی بسیار ارزشمند است. هنگامی که ماهیت اصلی رؤیاهای ترسناکتان را درک کنید و متوجه شوید آنها اشکال فکری خودتان هستند، دیگر از آنها نخواهید ترسید.

با گسترش مفهوم عدم ترس، می‌توانیم توانایی خود در کنار آمدن با مسائل روزمرهٔ زندگی را (همانند تصاویر ترسناک رؤیایی) بالا ببریم.

مثلاً زمانی که شوهرتان عصبانی است و شما عکس‌العمل نشان می‌دهید، مطمئناً پاسخ مثبتی دریافت نخواهید کرد. ولی در صورتی که معتقد باشید که همسر عصبانی شما همان کسی است که همیشه آرام و مهربان است و حالا عصبانی شده، موضوع کاملاً متفاوت می‌شود – شما باید بدانید که وی همان شخص همیشگی است – در این صورت، پاسخ مثبتی دریافت خواهید کرد.

بین تصاویر ترسناک حالت پس از مرگ که توهماتی از ذهن فرد هستند و اصرار بر این مسئله که تصاویر رؤیای فرد رؤیابین، رؤیاهایی بیش نیستند، تناسبی وجود دارد. در سیستم یوگی‌ها، آگاهی بر مسئله فوق باعث می‌شود که شخص از حالت پس از مرگ خلاص شده و به آگاهی بودا برسد.

در سیستم رؤیابینی آگاهانه، آگاهی بر این مسئله باعث تجربهٔ رؤیاهای آگاهانه می‌شود که در آن شخص هر چه را که آرزو می‌کند به دست می‌آورد. در هر دو حالت،

آگاهی بر این مسئله که تصاویر حالت پس از مرگ و تصاویر رؤیاهای شخص رؤیابین، نشأت گرفته از ذهن خود فرد هستند، منجر به جلوگیری از بروز ترس در شخص می‌شود که این مسئله، آزادی و رهایی وی را به همراه خواهد آورد.

البته توجه داشته باشید که نباید پس از مرگ به طور کامل از به وجود آمدن تصاویر جلوگیری کنیم. گاهی تصاویر ترسناک رؤیاهایمان در طول زندگی، نه تنها نقش درمانگر را دارند، بلکه باعث نجات روحمان نیز می‌شوند و یا گاهی شبیه عنصری خشن برای نجات و رستگاری پس از مرگ هستند.

عامل اصلی و مهم برای جلوگیری از بروز ترس از تصاویر رؤیایی، آگاهی بر این امر است که ما در حال دیدن رؤیا هستیم. این مسئله نیز فقط در مورد یوگی‌ها نیست (در رؤیابینی آگاهانه هم چنین اعتقادی وجود دارد).

در سیستم یوگی، شخص بارها و بارها در ذهن خود این مطلب را مرور می‌کند که تصاویر ترسناک، رؤیایی بیش نیستند. گورو نیز در طی مدیتیشن این مسئله را به وی گوشزد می‌کند. «کتاب تبتی مردگان» نحوهٔ آگاه شدن شخص از اینکه حالت پس از مرگ، توهمی بیش نیست را توضیح می‌دهد.

یکی از نکاتی که گورو به شاگردش می‌آموزد این است که شاگرد بداند اشکال فکری از قوهٔ ذهنی وی نشأت گرفته است. مثل شخصی که می‌داند پوست شیر تنها پوستی بیش نیست و از آن نمی‌ترسد. اما اگر شخص نداند که آن پوست شیر است، مطمئناً خواهد ترسید. در رؤیاهایمان هم قضیه به همین شکل است، وقتی هیولاهای خون‌آشام و عظیم‌الجثه بر پهنای آسمان ظاهر می‌شوند، رعب و وحشت بر فرد مستولی می‌شود. ولی به مجردی که با تصاویر رودررو می‌شود، می‌فهمد که اشکال فکری خودش هستند.

زمانی که دریابیم تصاویر رؤیایی همچون پوست شیری بیش نیستند، دیگر از آنها نمی‌ترسیم. اگر بدانیم داریم رؤیا می‌بینیم، ترسی به خود راه نمی‌دهیم. یوگی‌ها از حالت

عدم ترس، برای رها شدن از رؤیاهایشان و یکی شدن با رؤیای بزرگ بودا، استفاده می‌کنند.

رؤیابینان یوگی و سنوی می‌توانند در محتوای رؤیاهایشان تغییرات جالبی بدهند. این تغییرات، از نظر نتایج و ویژگی‌ها با هم متفاوت‌اند. نهایتاً یوگی‌ها خودشان، جسمشان و رؤیاهایشان را از دنیا جدا می‌کنند و همه را توهمی بیش نمی‌دانند. به نظر می‌رسد که رؤیابینان «سنوی» با دنیای بیرونی و ساختار درونی خود ارتباط بهتری برقرار می‌کنند. در نهایت، کنترل رؤیا بسته به فلسفهٔ فرد رؤیابین، ابعاد مختلفی را در برمی‌گیرد.

ممکن است سیستم جلوگیری از بروز ترس ما، با سیستم یوگی‌ها متفاوت باشد. شاید ما با هوشیاری‌ای که با دانستن بدان رسیده‌ایم به حالت نترسیدن از تصاویر رؤیاها دست یابیم. شاید اعتقاد ما بر این باشد که هر آنچه در رؤیا رخ می‌دهد و هر اتفاقی که می‌افتد، نمی‌تواند آسیبی به ما برساند. شاید یک تجربهٔ خوشایند رؤیایی را در خود تحریک کنیم و ویژگی‌ها و معنای آن را مورد بررسی قرار دهیم. شاید هم علاقه‌مند باشیم در رؤیاهایی که ترسی به خود راه نمی‌دهیم محصولاتی خلق کنیم. ممکن است انتخاب ما به کارگیری رؤیاهای بدون ترس، آن هم برای تمرین مهارت‌هایی در بیداری‌مان باشد. شاید بخواهیم سؤالاتی مطرح کنیم و پاسخ آنها را مورد بررسی قرار دهیم. شاید ما به رؤیا نه به شکل یک توهم، بلکه به صورت یک حقیقت حیرت‌انگیز بشری نگاه کنیم. **فرقی نمی‌کند به رؤیاها با چه دیدی نگاه کنیم، فقط کافی است نگاهمان همراه با ترس و وحشت نباشد.** در این صورت، آنها از ارزش زیادی برخوردار خواهند بود.

مروری بر آنچه می‌توانیم از رؤیابینان یوگی بیاموزیم

۱- شما می‌توانید نحوهٔ دستیابی به هوشیاری در حالت رؤیابینی را بیاموزید.

۲- سعی کنید هنگام رؤیابینی هوشیار باشید. در آن زمان هوشیاری‌تان را تحریک کنید. طی روز و قبل از خوابیدن، به مسئلهٔ هوشیاری فکر کنید و بر آن تمرکز نمایید. حدود دو تا سه روز به طور مداوم بر این مسئله متمرکز شوید.

۳- آرامش خاطر را به زندگی‌تان راه دهید. با آرامش ذهنی می‌توانید توانایی خود را در کنترل و تحریک رؤیاهایتان بالا ببرید.

۴- مهارت‌های مدیتیشن و تمرکز را در خود تقویت کنید. این مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند تا در کنترل و تحریک رؤیاهایتان موفق‌تر عمل کنید.

۵- درست قبل از خواب، با چشمان بسته و در تاریکی، تصاویری همانند تصاویر رؤیا را در ذهن مجسم کنید. در ابتدا الگوهایی مشاهده می‌کنید، ولی بعد تصاویر واضحی را تجربه خواهید کرد. «لابرج»، مشاهده تصاویر جدا شده را پیشنهاد می‌کند. ابتدا تصاویر را مشاهده، سپس به صحنهٔ رؤیایی خود وارد شوید.

۶- شمارش، یکی دیگر از تکنیک‌های «لابرج» برای به خواب رفتن است. مثلاً «یک، من دارم رؤیا می‌بینم، دو، من دارم رؤیا می‌بینم و...» هوشیاری خود را حفظ کنید، در نهایت متوجه می‌شوید که واقعاً در حال رؤیابینی هستید.

۷- دوستان رؤیایی‌تان را با روبه‌رو شدن با اشکال رؤیایی ترسناک بسازید، به آنها توجه کنید و با آنها دوست باشید.

۸- در صورتی که طی دیدن رؤیا هوشیار باشید، می‌توانید هر تغییری را که دوست

دارید در رؤیاهایتان ایجاد کنید.

۹- با بالا بردن هوشیاری در طی رؤیابینی، از هر گونه ترسی نسبت بـه تـصاویر رؤیایی خلاص خواهید شد.

۱۰- دریابید که تصاویر ترسناک رؤیاها، از افکار خودتان نشأت گرفته‌اند.

۱۱- اگر بدانید تصاویر رؤیایی اشکال فکری خودتان هستند و شما در حال خواب دیدن هستید، می‌توانید بر ترس خود غلبه کنید. از تصاویر رؤیایی نترسید، آنها شما را به اهدافی خلاقانه و شفابخش رهنمون می‌شوند.

بخش سوم

چگونه در کنترل کردن رؤیاهایمان پیشرفت کنیم؟

فصل ۸

چگونه رؤیاهایمان را در دفتر روزانه یادداشت نماییم؟

زندگی رؤیایی شما، هدایای ارزنده‌ای برایتان به ارمغان خواهد آورد، محصولاتی خلاقانه، ماجراجویی‌هایی لذت‌بخش و دلپذیر و مهارتی فزاینده برای رویارویی و کنار آمدن با مسائل و مشکلات بیداری. و شاید همانند آزمایشگاهی شخصی برای هر پروژهٔ دلخواه شما باشد. شما مهمان افتخاری بزمی هستید که هر شب چندین مرتبه برگزار می‌شود. هر آنچه که خواهان آن باشید مهیاست، شما از بزم شبانه لذت می‌برید، هدایای مورد علاقه‌تان را برمی‌دارید و به بیداری بازمی‌گردید. باید هوشیار باشید. عدم هوشیاری و مستی باعث می‌شود که قبل از رسیدن به منزل هدایایتان را گم کرده و فراموش کنید چه کسی را دیده‌اید، چه چیزهایی را گفته و چه چیزهایی شنیده‌اید.

شما قادرید بزم شبانه رؤیاهایتان را بیشتر و بهتر از قبل به خاطر آورید، آنها را ثبت کنید و در بیداری از هدایایتان بهره‌مند شوید.

مهارت به خاطر آوردن رؤیاها، بستگی به رفتار شما دارد. با توجه کردن به رؤیاهایتان، آنها را ارزشمند کنید. شاید همان رؤیایی که برایتان مضحک و بی‌ارزش

است، یکی از همان رؤیاهای پتانسیل بالا باشد که بعدها به صورتی زیبا شکوفا خواهد شد. به هر یک از رؤیاهایی که به خاطر می‌آورید، با دیدهٔ احترام بنگرید و پذیرایش باشید. هر روز رؤیای خود را یادداشت کنید. شاید بعد از ماه‌ها یادداشت‌برداری از رؤیاها، به مسئلهٔ جالب و عجیبی برخورد کنید؛ مثلاً ممکن است نمادهایی به ظاهر بی‌اهمیت بارها و بارها در رؤیاهایتان ظاهر شوند. شاید این نمادها از نظر شکل و اندازه تغییر کنند، ولی زمانی که آنها را یادداشت می‌کنید مفهومشان کاملاً قابل تشخیص است. آنها به معنای واقعی کلمه رشد می‌کنند و شما می‌توانید با گذشت زمان این پیشرفت را ردیابی کنید. رؤیاهایتان همانند فرزندانتان هستند.

اگر متوجه می‌شوید که رؤیاهایتان بینش و بصیرت ارزنده‌ای به شما ارزانی خواهند کرد، با صبر و حوصله با آنها برخورد کنید.

فرض کنیم شما جزو آن گروهی هستید که به رؤیاهای خود ارزش می‌دهند و آنها را می‌پذیرند. در این صورت این سؤال مطرح می‌شود که چطور می‌توانید ارتباطی بسیار نزدیک با رؤیاهایتان داشته باشید و آنها را یادداشت و ضبط کنید؟

عملکرد و روش شما قبل از خواب مهم است: برای به خاطر آوردن رؤیاهای خود نقشه‌ای طرح کنید. یکی از دانشجویانم قبل از اینکه بخوابد نیمی از آب یک لیوان را می‌نوشید و هنگام نوشیدن آن با خود قرار می‌گذاشت که رؤیاهایش را به خاطر سپارد. هنگام صبح، باقیماندهٔ آب لیوان را می‌نوشید و سعی می‌کرد رؤیایش را به یاد آورد.

با خود تلقینی، می‌توانید به نتیجهٔ مشابهی دست یابید: «امشب رؤیاهایم را به خاطر خواهم آورد».

قبل از خواب، به خود یادآوری کنید که رؤیاهایتان را به خاطر خواهید آورد.

در صورتی که هنوز در ابتدای راه هستید و مهارتی در به خاطر آوردن رؤیاهایتان ندارید، بهترین زمان یادآوری آنها صبح هنگام، پس از بیدار شدن طبیعی از خواب است. در صورتی که به طور طبیعی (نه با صدای زنگ ساعت، تلفن یا صدای گریه بچه‌ها) از

خواب بیدار شده باشید، مستقیماً از یک پریود REM از خواب برخاسته‌اید. در حقیقت هنگامی که خود به خود از خواب بیدار می‌شویم، از یک رؤیا بیدار شده‌ایم.

مدت زمان طولانی‌ترین رؤیای شما در طول یک شب، حدود نیم تا سه ربع ساعت است، که معمولاً همان رؤیای صبح هنگام است. وقتی به طور طبیعی از خواب بیدار می‌شویم، شانس بیشتری برای به خاطر آوردن و حفظ و نگهداری اطلاعات این رؤیای طولانی خواهیم داشت.

اگر شما از جمله افرادی هستید که با صدای زنگ ساعت از خواب بیدار می‌شوند و حتی قبل از بازکردن چشم‌ها دربارهٔ مسائل و مشغله‌های روزانه فکر می‌کنند، باید گفت که به راحتی و خیلی ساده، کلیه اطلاعات و هر گونه ردّی از رؤیاهای شبانهٔ خود را از دست می‌دهید. **با تنظیم زمان مناسبی برای خواب و روند بیداری طبیعی، به طور بسیار مفیدی در حفظ و نگهداری اطلاعات رؤیاهایتان به خود کمک کرده‌اید.** تعطیلات آخر هفته در یک محیط آرام، فرصت مناسبی برای شروع این کار در اختیارتان قرار خواهد داد. خود من شخصاً، بیدار شدن به طور طبیعی را به انواع روش‌های مصنوعی که برای به خاطر آوردن رؤیاها[1] طراحی شده‌اند ترجیح می‌دهم. در ادامهٔ بحث، با سیستمی برای حفظ و نگهداری رؤیاهایتان آشنا خواهید شد. هنگامی که به طور طبیعی از خواب بیدار می‌شوید، رؤیایتان روند طبیعی تصمیم‌گیری و نتیجه گیری را خواهد پیمود و نیازی به زنگ و ساعت شماطه‌دار نخواهد بود (این روش‌ها گاهی در مواردی که رؤیاها اصلاً به خاطر نمی‌آیند به کار می‌رود). برای بیدار شدن طبیعی و خود به خود از خواب زمانی را مشخص کنید.

هنگام صبح، وقتی رؤیا به پایان می‌رسد، مرحله بعدی در روند به یادآوری رؤیا از

۱- نویسندگانی مثل: آن فارادی Ann Faraday و تونی گریزپ Tony Crisp پیشنهاد می‌کنند که شخص با کمک یک ساعت زنگ‌دار در تمام شب به طور متناوب بیدار شود تا رؤیاهایش را ثبت کند. این روش منجر به قطع شدن یک رؤیا یا خواب می‌شود. من تنها زمانی که سایر روش‌ها مؤثر نباشند این روش را پیشنهاد می‌کنم.

اهمیت زیادی برخوردار است: **چشمانتان را باز نکنید! بدون حرکت با چشمانی بسته دراز بکشید، اجازه دهید تصاویر در ذهنتان جاری شوند.** به مسائل و مشغله‌های روزمرهٔ خود فکر نکنید، آرام و بدون استرس باشید و بگذارید احساساتتان بروز کنند. اغلب اوقات، تنها با رعایت این موارد به راحتی می‌توانید تصاویر رؤیای تازه تمام شده‌تان را به خاطر آورید. قسمت آخر رؤیا همانند قلابی، تمام رؤیای آن شب را بالا می‌کشد. خود من اغلب اوقات ابتدا آخرین تصویر رؤیایم را به خاطر می‌آورم. بیدار می‌شوم و صحبت، رقصیدن و خندیدن خود یا کسانی که در رؤیایم بوده‌اند را به یاد می‌آورم. در واقع، اینها آخرین تصاویر رؤیایم بوده‌اند. با مرور آنها در ذهنم نمادها، صحنه‌ها و تصاویر قبلی به ترتیب از آخر به اول در ذهنم به نمایش درمی‌آیند. در واقع، مناظر آخرین رؤیایم به صورت معکوس ظاهر می‌شوند. البته توجه داشته باشید که مرور تصاویر ذهنم همانند فیلمی که به عقب زده می‌شود، نیست، بلکه هر منظره و تصویر در ارتباط کامل با بخش‌های دیگر رؤیا بوده و تنها ترتیبی معکوس به خود می‌گیرد. «بعد، قبل از آن، فلان و فلان اتفاق می‌افتد. و قبل از آن...».

گاهی اوقات رؤیاهایتان را از اول به خاطر می‌آورید، ولی در اغلب موارد آخرین منظره و صحنهٔ رؤیا اولین تصویری است که ظاهر می‌شود. ممکن است قسمت‌هایی از رؤیا که بی‌اهمیت به نظر می‌رسند، بخشی از یک کل پیچیده‌تر باشند. زمانی که به طور طبیعی از رؤیا بیدار می‌شوید، چشمانتان را ببندید (ترجیحاً اصلاً آنها را باز نکنید)، بی‌حرکت دراز بکشید و اجازه دهید تصاویر رؤیا به ترتیب از انتها تا ابتدای آن در ذهنتان جریان پیدا کند.

گاهی حتی یک تصویر کوچک از رؤیایتان را هم به خاطر نمی‌آورید تا بتوانید به تفکر و تعمق بر آن بپردازید. فقط احساس می‌کنید رؤیایی دیده‌اید، ولی هیچ‌گونه تصویری به ذهنتان نمی‌آید. فکر نکنید واقعاً چیزی وجود نداشته است. دست از کار خود نکشید. در صورتی که بعد از چند دقیقه، هنوز رؤیایی را به خاطر نمی‌آورید، روش ذیل را

امتحان کنید: تصاویر افراد نزدیک خود را در ذهنتان مرور کنید، این کار مانند این است که تصاویر کتاب عکس‌داری را نگاه می‌کنید و در این حین ناگهان تصویر مورد نظرتان را در میان عکس‌های دیگر می‌بینید. مطمئناً آن تصویر را خواهید شناخت. هنگام مرور تصویر دوستان و آشنایان در ذهن، احساسی از تشخیص و شناخت آن شخص، همانند زمانی که رؤیا می‌دیدید به شما دست می‌دهد. این حالت، بسیار شبیه زمانی است که می‌خواهید نام شخصی را که فراموش کرده‌اید، به یاد آورید. ریتم و آهنگ نام شخص در ذهن شما وجود دارد، ولی اسمش را به خاطر نمی‌آورید. اگر به هر صورتی، نامِ فراموش شده به یادتان بیاید، صحت و سقم آن، کاملاً قابل تشخیص است. افراد مهم زندگی‌تان را در ذهن خود مرور کنید، این کار ممکن است شما را به ارتباط با رؤیای اخیرتان رهنمون سازد.

شاید عجیب به نظر برسد، ولی وضعیت بدن و زمان بیدار شدن شما از خواب، در به خاطر آوردن رؤیاهای شب گذشته‌تان حائز اهمیت است. «هرمان رورس چاچ»[1]، دریافت که وضعیت بدن در هنگام بیدار شدن از خواب، بسیار مهم است. هنگام بیدار شدن از خواب، بی‌حرکت دراز بکشید. هر گونه حرکت سریع و یا از جا پریدن در هنگام بیداری، حافظهٔ رؤیایی را منقطع می‌سازد، اما می‌توانید بر آن غلبه کنید. زمانی که بیدار شدید، هر رؤیایی را که به سراغتان می‌آید به خاطر آورید. بی‌حرکت دراز بکشید و اجازه دهید تصاویر جاری شوند، سپس غلتی بزنید. اگر به پهلوی چپ خوابیده‌اید، به راست بچرخید؛ اگر بر شکم خوابیده‌اید، به آرامی به یکی از پهلوها بچرخید و یا به پشت بخوابید. زمانی که به آرامی از موقعیتی به موقعیت دیگر حرکت می‌کنید، بیشتر از قبل قادر به یادآوری رؤیاهایتان می‌شوید (البته دلیل این مسئله هنوز شناخته نشده است).

۱- Hermann Rorschach در سال ۱۹۴۲، قوانینی را برای دستیابی به یک رؤیا تنظیم کرد. او ابداع‌کنندهٔ آزمایش «لکهٔ جوهر» نیز بود که بخشی از روان‌شناسی است و در آن تفاسیر سوژه مورد نظر از لکه‌های جوهر را تجزیه و تحلیل می‌کنند.

بنابر عقیدهٔ یکی از نظریه‌پردازان معاصر، رؤیاها به صورت کدهایی ذخیره مـی‌شوند، هنگامی که در وضعیتی قرار می‌گیریم که رؤیا در آن حالت رخ داده است این کدها بیشتر از حالت قبلی برایمان قابل خواندن می‌شوند. «تلاش برای به خاطر آوردن رؤیا در یک وضعیت فیزیکی نامناسب، همانند تـلاش بـرای نـوشتن بـا دست چپ است».[1] بـا حرکاتی که به بدن می‌دهیم خود را در حالت اصلی دیدن رؤیا قرار مـی‌دهیم. در هـر موقعیت فیزیکی‌ای که بیدار می‌شوید، رؤیایتان را به خاطر آورید، حتی اگـر احسـاس کردید که آن را تمام و کامل به خاطر آورده‌اید، با چشمان بسته، به آرامی موقعیت‌های فیزیکی دیگری را امتحان کنید. با این کار متوجه می‌شوید که بیشتر و کامل‌تر از قبل رؤیایتان را به خاطر آورده‌اید.

ممکن است در طی روز قسمت‌هایی از رؤیایتان را به خاطر آورید. اتفاقاتی که طی روز رخ می‌دهند، تُن صدایی که می‌شنوید، کسی به شما چیزی می‌گوید، شما چیزی به کسی می‌گویید و مسائل دیگر، ممکن است شما را به یاد رؤیایتان بیندازد. «اوه، من شب گذشته در این باره رؤیایی دیدم!» درست همان طور که هنگام صبح رؤیاهایتان را به یاد می‌آورید، این نکته‌ها را نیز که مثل پرنده هستند، در قـفس خـود قـرار دهـید. آنـها را یادداشت کنید، روی نوار ضبط کنید، طرحی از آن نقاشی کنید و یا وارد کامپیوتر نمایید. توجه کنید که این کارها را باید بلافاصله و قبل از آنکه از ذهنتان فرار کنند انجام دهید. مهم نیست که در لحظهٔ به یاد آوردن تصاویر، آنها چقدر واضح و قابل دسترس هستند، بلکه باید بدانید که با گذشت زمان و در عرضِ یک یا دو روز بعد، از حـافظه‌تان فـرار می‌کنند و شاید جز تصویری محو از آنها چیز دیگری به یاد نداشته باشید. حتی اگر فقط قسمت‌هایی از آنها را به خاطر آوردید، آن را سریعاً به شکلی ثبت کـنید. بـعدها ایـن اطلاعات می‌توانند برایتان مهم باشند. گاهی ممکن است چند روز بعد از دیدن رؤیایی،

۱- در این نظریه به طور مشخص فرض شده است که شخص، راست دست است.

سؤالی در ذهنتان ایجاد شود و شما را به یاد رؤیایتان بیندازد. البته در به خاطرآوری رؤیا، زمان هم حائز اهمیت است. هر چه زودتر رؤیایتان را به یاد آورید، کامل‌تر و دقیق‌تر خواهد بود.

طبق بررسی‌های یک تیم تحقیقاتی، قوی‌ترین و کامل‌ترین زمان به خاطرآوری یک رؤیا، دقیقاً بعد از به پایان رسیدن یک پریود REM است. این گروه تحقیقاتی، در چهار زمان متفاوت، رؤیابینان را از خواب بیدار کردند: ۱) زمانی که ماشین EEG نشان می‌داد که آنها در حال تجربهٔ REM هستند: همان طوری که انتظار می‌رفت رؤیابینان در حال دیدن یک داستان رؤیایی بودند. ۲) با یک حرکت سریع فیزیکی، بلافاصله پس از اینکه پریود REM متوقف شد: رؤیابینان داستان رؤیایی خود را واضح، کامل و مشخص توصیف کردند. ۳) پنج دقیقه پس از پریود REM: رؤیابینان به صورتی مبهم و سربسته کمی از داستان رؤیایشان را گزارش کردند. ۴) پس از گذشت ده دقیقه از پریود REM: اکثر رؤیابینان تنها مواردی مبهم را به یاد داشتند و چیز دیگری را به خاطر نمی‌آوردند. بنابراین، با گذشت پنج دقیقه از پایان رؤیا، هنگام یادآوری آن، گویی رؤیا به تکه‌هایی تقسیم می‌شود و پس از گذشت ده دقیقه، بعد از اتمام رؤیا، تقریباً و یا کاملاً، داستان از دست خواهد رفت. برای آنکه رؤیا به طور کامل در اختیارتان باشد، باید سریع عمل کنید. رؤیاهای آگاهانه آن قدر واضح و روشن هستند که در حافظه باقی می‌مانند، زیرا در این رؤیاها، هوشیار و آگاه هستید. کابوس‌ها نیز اغلب به صورتی واضح به یاد آورده می‌شوند، ولی برای حفظ رؤیاهای عادی باید سریعاً به آنها توجه کرد.

شاید باور این مسئله که می‌توان رؤیایی را در عرض پنج دقیقه پس از اتمام آن، ثبت کرد، مشکل و غیرممکن به نظر برسد. ولی می‌توان این کار را انجام داد. منظور من بیدار شدن غیرطبیعی و مصنوعی نیست. اگر در یک آزمایشگاه رؤیابینی خوابیده باشید، آزمایش‌کننده می‌تواند با مشاهدهٔ امواج مغزی شما به راحتی زمان رؤیابینی‌تان را تشخیص داده و بیدارتان کند. البته این کار آسانی نیست و نمی‌توانید از کسی بخواهید

هر شب این کار را برایتان انجام دهد. می‌توانید از یکی از دوستان خود بخواهید تمام شب بیدار بماند و به چشمان شما که به خواب رفته‌اید نگاه کند. یک مشاهده‌گر هوشیار، می‌تواند حرکات سریع چشم شما را که نشانگر حالت رؤیابینی است ببیند. در یکی از سمینارهایم، یکی از دانشجویان پسر که مهارت کمی در به یاد آوردن رؤیاهایش داشت از دوست خود خواست که این کار را برایش انجام دهد. او ساعت‌های طولانی در کنار تختخواب دوستش بیدار ماند و به خواندن کتاب مشغول شد و واضح است که در نتیجهٔ آن نتوانست همه پریودهای REM او را ردیابی کند و البته این موضوع هر دو را ناراحت کرد.

آن مواردی هم که متوجه‌شان شده بود و دوستش را بیدار کرده بود خیلی به آغاز رؤیا نزدیک بودند و در نتیجه آن پسر نتوانسته بود چیزی را به یاد آورد. انجام این آزمایش، اغلب کسل‌کننده و غیر دقیق است.

روش دیگر، بیدارسازی مصنوعی با استفاده از ساعت است (و یا با استفاده از ماسک Nova dreamer لابرج). معمولاً حدود نود دقیقه پس از به خواب رفتن و بعد از هر نود دقیقه رؤیا می‌بینید. اگر بتوانید با تنظیم ساعت، هر نود دقیقه بیدار شوید، ممکن است وقفه‌ای در رؤیای خود بیندازید، (البته اگر بتوانید چنین رؤیایی را با این روش به دست آورید). در این حالت، خواب شما به هم می‌ریزد. یکی از دانشجویانم عمل جراحی انجام داده بود و با مراجعات و تزریقات مرتب و پی در پی پرستارِ شب در بیمارستان بیدار می‌شد. وی از اینکه خودش را در رؤیا می‌دید لذت می‌برد و هنگام تزریق، رؤیایش را ثبت می‌کرد. به هر حال، من بیدار شدن مصنوعی را به هر شکلی که باشد پیشنهاد نمی‌کنم، مگر آنکه چارهٔ دیگری نداشته باشید.

می‌توانید با اتخاذ روشی مناسب به خود آموزش دهید پس از اتمام رؤیا به طور طبیعی از خواب بیدار شوید. اگر عادت کنید به رؤیاهایتان ارزش داده و در هنگام صبح، زمانی را صرف به خاطر آوردن آنها کنید و هر روز به طور منظم آنها را ثبت و ضبط نمایید،

خواهید دید که حافظه‌تان برای به خاطر آوردن رؤیاها به طور عجیبی بهتر از قبل عمل می‌کند. خود من چنین تجربه‌ای داشته‌ام.

زمانی که حدود چهارده سال داشتم به ثبت رؤیاهایم علاقه‌مند شدم. افراد خانواده‌ام دربارهٔ دیدگاه فروید در مورد رؤیا که در آن موقع بسیار مبهم بود بحث می‌کردند. من می‌خواستم این مطالب را خودم مورد بررسی قرار دهم. در تمام طول زندگی، رؤیاهایم را خیلی خوب به یاد می‌آوردم (هنوز برخی رؤیاهای ثبت نشدهٔ کودکی‌ام را به یاد می‌آورم). در چهارده سالگی شروع به یادداشت‌برداری از رؤیاهایم کردم. تاریخ و توضیحات رؤیایی که شب قبل دیده بودم و اتفاقاتی که روز بعد در ارتباط با رؤیایم می‌افتاد را یادداشت می‌کردم. گاهی با کشیدن طرح‌های مناسب و بیان احساسات و روابط، سعی می‌کردم رؤیاهایم را تجزیه و تحلیل کنم. کنجکاوی خاصی نسبت به نمادها و سمبل‌ها داشتم. در ابتدا یادداشت‌هایم بسیار پراکنده بودند، ولی هنگامی که کمی بزرگ‌تر شدم و با مسائل روحی و روانی سنین نوجوانی برخورد کردم، دریافتم که در این سنین، ثبت و ضبط رؤیاها برای پاکسازی روح و روان مؤثر است. یعنی با ثبت رؤیاها، احساسات متغیرم را راحت‌تر و بهتر درک می‌کردم و به صورت مؤثرتری بر آنها غلبه می‌نمودم؛ کم‌کم توضیحاتی که در مورد رؤیاهایم می‌دادم، کامل‌تر شدند و آنها را به طور پیوسته ثبت می‌کردم. از آنجایی که دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی بودم، می‌توانستم از آزمایش‌های علمی و گزارش‌هایی که در طول سال‌های متوالی ثبت شده بودند، مطلع شده و استفاده کنم. البته در دانشگاه ما، جز در مواردی که رؤیاها به وسیلهٔ دستگاه EEG امتحان شده بودند، به بقیهٔ آنها توجهی نمی‌شد. با این حال، پایان نامه‌ام را در چنین محیطی به پایان رساندم. با گذشت زمان در ثبت و ضبط رؤیاهایم بیشتر و بیشتر پیشرفت کردم و یادداشت‌هایم جامع و کامل‌تر شدند. کار به جایی رسیده بود که اطلاعات اضافی را هم یادداشت می‌کردم. متوجه شده بودم که با ثبت روزانهٔ رؤیاها، در به خاطر آوردن آنها، فوق‌العاده پیشرفت کرده‌ام. کمتر اتفاق می‌افتاد که در صبح،

هنگامی که بیدار می‌شدم رؤیایی در ذهن نداشته باشم.

یک اتفاق جالب دیگر هم افتاد. طی مدت زمانی که رؤیاهایم را ثبت می‌کردم، متوجه شدم که نیمه شب‌ها در حالت بیداری قرار می‌گیرم، بسیار گیج شده بودم و نمی‌دانستم که چرا بیدار هستم. هیچ اتفاق خاصی نیفتاده بود تا مرا بیدار کند. بله، من فقط در حال خواب دیدن بودم و به همان صورتی که در صبح پس از اتمام رؤیاهایم از خواب بیدار می‌شوم، نیمه‌شب‌ها هم بیدار می‌شدم. سؤالی به ذهنم خطور کرد: چطور رؤیای تازه تمام شدهٔ نیمه شبم را به خاطر آورم؟ سعی کردم آن را در ذهنم مرور کرده و در صبح همراه با آخرین رؤیا یادداشتش کنم. اگر این کار را انجام داده باشید، می‌دانید که چقدر بیهوده است. به نظر می‌رسد دو یا سه مورد از رؤیاهایتان را کاملاً به خاطر سپرده‌اید و دوباره می‌خوابید، اما در صبح تنها شبحی از آن رؤیای واضح را به یاد می‌آورید. این روش، بی‌فایده و وقت‌گیر بود. همچنان در طول شب بیدار می‌شدم و رؤیاهایم را دنبال می‌کردم؛ اما نمی‌دانستم چطور آنها را ثبت کنم. با وجودی که بیدار شدن از خواب، آن هم در نیمهٔ شب، روشن کردن چراغ و ایجاد مزاحمت برای همسرم، کار سختی بود، اما هنگامی که در طی شب بیدار می‌شدم، روی زیردستی‌ای که همیشه کنار تختم بود به سرعت و بد خط عبارت‌های کوتاهی می‌نوشتم و به خواب می‌رفتم. دوباره بیدار می‌شدم، و با شتاب عبارت‌هایی را که مربوط به رؤیایی دیگر بود می‌نوشتم و باز می‌خوابیدم. ولی مشکل دیگری پیش آمد، اغلب نوشته‌هایم بد خط بودند. در اصل، جملات روی هم نوشته می‌شدند و به سختی می‌توانستم آنها را بخوانم. برای ثبت رؤیاهایم روش خاص دیگری را امتحان کردم.

زمانی که به طور طبیعی و خود به خود، چه در طی شب و چه در صبح از خواب بیدار می‌شوم، بی‌حرکت با چشمانی بسته در همان حالت می‌مانم. دفترچه‌ای که اندازه آن ۵×۸ اینچ است را از روی میز کنار تختم برمی‌دارم و شروع به یادداشت کردن رؤیاهایم می‌کنم. در این حالت، چشمانم هنوز بسته‌اند. روش کار به صورت ذیل است: زیردستی

را از سمت ۸ اینچی آن به صورت افقی با انگشتان دست چپم نگه می‌دارم. اغلب آن را روی تخت و یا روی میز کنار تختم قرار می‌دهم (در سمت چپ) و یا روی قفسه سینه‌ام می‌گذارم (زمانی که به پشت می‌خوابم). دست راستم در حالت عادی نوشتن قرار دارد، البته با انگشت کوچکم می‌توانم لبه بالایی دفترچه را احساس کرده و بدانم چقدر از آن فاصله دارم. سپس شروع به نوشتن می‌کنم، توضیح کاملی از رؤیا می‌نویسم و تنها به عبارت‌های کوتاه بسنده نمی‌کنم. برای آنکه تمام نوشته‌هایم روی یک خط صاف باشند، لبه بالایی دفترچه را لمس می‌کنم و از آن به عنوان راهنما استفاده می‌نمایم. زمانی که به انتهای خط می‌رسم نوک انگشت دست چپم را در ابتدای خط بعدی قرار می‌دهم و از همانجا شروع به نوشتم می‌کنم؛ درست همان کاری که گیرهٔ ماشین تحریر انجام می‌دهد. در تاریکی شب، از انگشت کوچکم برای نوشتن روی یک خط صاف کمک می‌گیرم. بعد از اینکه یک صفحهٔ کامل را می‌نویسم، ورق را برمی‌گردانم، آن را صاف می‌کنم و مثل قبل به نوشتن ادامه می‌دهم. در اصل، از هر دو روی ورق برای نوشتن استفاده می‌کنم.

برای آنکه هر پریود خوابم از دیگری متمایز شود، با نمادی آن را مشخص می‌سازم. در ضمن، زمان بیدار شدن و زمان تقریبی به خواب رفتنم را نیز یادداشت می‌کنم. صبح‌ها معمولاً با چند صفحه از یادداشت‌هایی که مربوط به سه یا چهار رؤیا می‌باشند مواجه هستم. البته گاهی اوقات تعداد آنها به هفت رؤیا نیز می‌رسد.

شاید این روش در ابتدا بسیار پیچیده و سخت به نظر برسد، ولی با کمی تمرین، خیلی سریع آن را به طور خودکار انجام خواهید داد. ابتدا ممکن است برای برداشتن زیردستی و قلم، کمی تلاش کنید، ولی خیلی زود انجام آن برایتان آسان خواهد شد. با این روش می‌توانید رؤیاهایتان را بلافاصله بعد از زمان REM ثبت و ضبط نمایید. من در این زمینه، تحقیقاتی را در آزمایشگاه رؤیابینی، انجام داده‌ام. در آزمایشگاه، EEG، پریود REM را نشان می‌داد و من به دنبال هر پریود از خواب بیدار می‌شدم (گه‌گاهی

خارج از محدوده REM).

با این روش، به راحتی و خیلی سریع رؤیایم را می‌نوشتم و دوباره می‌خوابیدم. دیگر نیازی به فکر کردن و یا تکرار رؤیا و تلاش برای به خاطر آوردن آن نبود. باز کردن چشم‌ها، بلند شدن از تختخواب، روشن کردن چراغ و اعمالی این چنینی، باعث می‌شوند تصاویر ذهنی رؤیاهایتان را از دست بدهید.

هنگامی که با چشمانی بسته رؤیایتان را یادداشت می‌کنید، تصاویر رؤیای قبلی نیز در ذهنتان جریان می‌یابد.

بعضی از محققین برای ثبت رؤیا، استفاده از ضبط صوت را پیشنهاد می‌کنند که در آن رؤیابین به وصف رؤیای خود می‌پردازد. به عقیدهٔ من این کار باعث منقطع شدن رؤیا می‌شود و رؤیابین به صورت کامل و دقیق رؤیای خود را به خاطر نخواهد آورد. در این حالت، رؤیابین باید از خواب بیدار شود و با صدای بلند و واضح تا حدی که قابل ضبط کردن باشد به توصیف رؤیایش بپردازد. اما این کار، هم مانع به یادآوری دقیق رؤیا می‌شود و هم کسانی را که خوابیده‌اند بیدار می‌کند. در تکنیک نوشتاری که در بالا توصیف شد، با کمترین تلاش، بهترین نتیجه را می‌گیرید. شاید شما نیز علاقه‌مند باشید این روش را امتحان کنید. البته، بهتر است هر رؤیابین از روشی که با آن راحت‌تر است استفاده کند. از هر روشی که استفاده می‌کنید، ترجیحاً رؤیاهایتان را با چشمان بسته ثبت نمایید. با این کار، بهتر آن را به خاطر خواهید آورد. انجام این تمرین به شما کمک می‌کند به یادآوری رؤیاهایتان را به حداکثر برسانید.

در صورتی که مایل باشید از تکنیک نوشتاری من برای ثبت رؤیاهایتان استفاده کنید، باید در انتخاب تجهیزات خود دقت کنید. دفترچه یادداشت‌هایی به اندازه ۸×۵ اینچ و بدون خط که خوب به هم چسبیده باشند، برای این کار بسیار مناسب‌اند، ولی هنگام خرید دقت کنید که با برگرداندن یک ورق از دفترچه، آن برگه کنده نشود. در غیر این صورت، آن دفترچه مناسب نوشتن رؤیاهای شما نیست. هم چنین در انتخاب

زیردستی نیز دقت کنید، زیردستی‌های بزرگ با سوراخ‌هایی برای نگهداری برگه‌ها و یا با گیره‌های فلزی مناسب این کار نیستند. بهتر است از یک زیردستی با اندازه استاندارد استفاده کنید و دایماً آن را تغییر ندهید. قلم مورد استفاده‌تان باید سبک، ارزان، ولی با کیفیت بالا باشد. می‌توانید از خودکار استفاده کنید. مثل یک حسابدار ماهر باشید. جاری شدن جوهر و نوشته شدن حروف را احساس کنید. مانند وقتی که جوهر خودکار در حال تمام شدن است، حس کنید که چگونه جوهر و حروف، روی کاغذ کشیده می‌شوند. همیشه قلم دومی در دسترس داشته باشید، شاید به آن احتیاج پیدا کنید. (برخی از رؤیابینان ترجیح می‌دهند برای ثبت رؤیاهایشان از قلم‌های نورانی استفاده کنند؛ قلم‌هایی که مجهز به نور سبز رنگی در نزدیکی نوک قلم هستند و نویسنده می‌تواند در تاریکی نوشته‌هایش را ببیند).

اگر شما نیز مانند من تندنویسی بلدید، باید مراقب باشید که از آن استفاده نکنید. با وجودی که تصمیم گرفته بودم تندنویسی نکنم اما به مدت چند هفته پس از بیدار شدن می‌دیدم که این کار را کرده‌ام. پیاده کردن مطالب بر کاغذ، کاری بس مشکل است، حال اگر رمزگشایی نوشته‌های بد خط را هم به آن اضافه کنیم مشکل‌تر می‌شود.

گاهی اوقات می‌دیدم که دست خط اولین رؤیایم خواناست، در حالی که رؤیاهای بعدی همان شب را بسیار بد خط و تند تند نوشته بودم، تا جایی که کلمات آخرین رؤیایم کاملاً بدخط و بریده بریده بودند. البته هنگام ثبت رؤیاها، از چنین شیوه نوشتاری آگاه نبودم. با سعی بیشتر توانستم بدخطی را کنار گذارم.

مسئله دیگری که باید در نظر داشته باشید این است که مطمئن شوید واقعاً در حال یادداشت کردن با قلم بر روی برگه‌های خود هستید. اغلب اتفاق افتاده است که در عالم خواب، گمان کرده‌ام در حال نوشتن هستم و احساس نوشتن در من بسیار قوی است، ولی وقتی از خواب بیدار شده‌ام متوجه شده‌ام که تنها با انگشتانم بر روی بدنم می‌نوشته‌ام و قلم و کاغذی در میان نبوده است. بسیار برایم اتفاق افتاده است که پای

راستم، گونهٔ راستم و... را به حساب زیردستی و کاغذ گرفته‌ام. البته، حالا که مدت زمان زیادی است از این تکنیک استفاده می‌کنم، این مسئله برایم رخ نمی‌دهد. در واقع، اکنون دیگر قصد و نیتم برای ثبت رؤیاها و حالت رؤیایی‌ام با هم همکاری می‌کنند. مثلاً، یک بار در پایان یک قسمت از رؤیایم، مردی را با موهای مشکی و سبیل‌های بلند که شبیه گزارشگران بود دیدم. وی قلم، زیردستی و کاغذ به همراه داشت، به من نگاه می‌کرد و به سمت راست اشاره می‌نمود، سرم را برگرداندم ببینم به چه چیزی اشاره می‌کند، چشمانم را که باز کردم، قلم و زیردستی را دیدم. گویی آن تصاویر به من می‌گفتند: «الان وقت نوشتن است».

در رؤیای دیگری صدایی به گوشم رسید که می‌گفت: «حالا، وقت توقف برای انجام یک کار تجاری مهم است.» ناگهان دیدم بیدار هستم و می‌خواهم بنویسم. هنگامی که سعی می‌کنید خود را به نوشتن رؤیاهایتان و ایجاد دوستان رؤیایی عادت دهید، کنترل بیشتری بر رؤیاهایتان پیدا می‌کنید.

یک استثنا

در قسمت قبل، به اهمیت نوشتن رؤیاها آن هم با همان ترتیبی که آنها را به خاطر می‌آوریم اشاره شد. در این مورد یک استثنا وجود دارد: ابتدا عبارات شفاهی خاص رایادداشت کنید. چنانچه از خواب بیدار شوم، و قطعه شعری که شنیده‌ام و صحنه‌های رؤیا هر دو به خاطرم بیایند، اول شعر را یادداشت می‌کنم. در واقع، جرأت ندارم، قبل از نوشتن شعر، مناظر و تصاویر را به همان ترتیبی که در رؤیا دیده‌ام، یادداشت کنم. اول شعر را می‌نویسم و بعد داستان مربوط به آن را. هنگام نوشتن داستان وقتی به جایی می‌رسم که شعر در آن جا گفته شده، اگر بتوانم، دوباره آن را می‌نویسم. زمانی که چشمانم را باز می‌کنم، مقایسه نوشتهٔ اول و دوم شعر برایم جالب است. در عرض چند دقیقه‌ای که صرف نوشتن مناظر می‌گردد، ممکن است برخی از کلمات شعر را دقیقاً به

خاطر نیاورید و کلمات دیگری را جایگزین کنید. هنگامی که عبارات شفاهی را فوراً ثبت می‌کنید، امکان خطا کمتر خواهد بود. این مسئله در مورد عبارات غیرعادی، برخی اسامی خاص یا عبارات تأکیدی و از این قبیل نیز صادق خواهد بود. اگر یک چنین عباراتی را، از همان ابتدا ثبت نکنم، خیلی سریع از جایگاه اصلی‌شان در داستان می‌گریزند. ابتدا رؤیاهای منحصر به فردتان را یادداشت کنید، در این حالت محتوای داستان به همراه دیگر عناصر موجود در آن به ذهنتان بازمی‌گردد، ولی پدیده‌های عجیب و غریب رؤیاهایتان این خاصیت را ندارند. در فصل ۹ خواهید دید که رؤیاهای منحصر به فرد چه ارزش خاصی می‌توانند برایتان داشته باشند.

گاهی اوقات به هنگام ثبت رؤیاهایم، چه در نیمه شب و چه صبح هنگام و یا حتی هنگام یادداشت کردن اتفاقات غیرعادی در طی روز، از شدت خستگی به خواب می‌روم. در این‌گونه مواقع زمانی که از خواب بیدار می‌شوم در متن خود یادداشت می‌کنم: «F,A»[۱] (به خواب رفتن) یا حتی خود کلمهٔ «به خواب رفتن» را می‌نویسم. گاهی اوقات در این شرایط رؤیا هم می‌بینم - تجاربی هم‌زمان[۲] - و این حالت دقیقاً هنگام ثبت رؤیای تازه تمام شده‌ام رخ می‌دهد. زمانی که از این حالت مطلع می‌شوم یادداشت می‌کنم «O.D»[۳] یا «رؤیای هم‌زمان» و توضیحی از آن رؤیا را در پرانتز می‌نویسم. هنگام ثبت رؤیاها ممکن است حالت‌های دیگری نیز پیش بیاید؛ تلفن زنگ بزند، صدای گریه و داد و فریاد بچه‌ها بیاید، (با وجود چهار فرزند، معمولاً این اتفاق در نیمه شب‌ها رخ می‌دهد) من کلیهٔ موارد و مسائل این چنینی را هم ثبت می‌کنم. کلیه اتفاقات غیرعادی‌ای که هنگام ثبت رؤیاهایتان رخ می‌دهد و می‌تواند بر کارتان تأثیر بگذارد را یادداشت کنید.

یکی از اتفاقات متداولی که اغلب آن را یادداشت می‌کردم از این قرار است: دیدن

۱- Falling Asleep   ۲- hypnogogic   ۳- Overlaid Dream

تصاویر رؤیا در حالت خواب و بیداری، درست موقع به خواب رفتن، که از نظر تکنیکی، به آن تجارب یا تصاویر خواب و بیداری می‌گویند. شاید شما نیز چنین حالتی را تجربه کرده باشید، حالت‌های جهش و پرش در شروع خواب. این‌گونه تجارب معمولاً داستانی رؤیایی نیستند. در بیشتر آنها تصاویر و مناظری ظاهر می‌شود و خود شخص نسبت به حالت نیمه هوشیارش آگاه است. یک محقق روی این نوع تصاویر مطالعات وسیعی انجام داده است. او تبدیل یک فکر انتزاعی به تصویری بیرونی را مورد بررسی قرار داد. هر اندازه که نسبت به این نوع فکر کردنِ تصویری، آگاهی بیشتری داشته باشید، بیشتر می‌توانید هنگام به خواب رفتن به وقوع آن توجه کنید. در واقع «هاروی دِسنت دنیس» دریافت که «هیچ خوابی بدون رؤیا نیست، همان طور که هیچ بیداری‌ای بدون تفکر نیست.» وی در هر زمان که تصاویر خواب و بیداری داشت، به منظور ثبت آنها خودش را کاملاً بیدار می‌کرد. خود من تنها یکی دو مورد از چنین تجربه‌ای را یادداشت کرده‌ام. در صورتی که تصاویر، جالب و منحصر به فرد به نظر بیایند، آنها را یادداشت می‌کنم، ولی به عنوان رؤیا به حسابشان نمی‌آورم و برای حفظ و نگهداری‌شان تلاشی هم نمی‌کنم. آنها واقعاً به صورتی بی‌پایان در دسترس‌اند و من ترجیح می‌دهم صرفاً بر حالت رؤیا تمرکز کنم. شاید شما بخواهید تجارب خواب‌آور جالب خود را ثبت کنید. این تجارب همانند رؤیاهایتان به فهم و درک بیشتر سیستم نمادین خواب‌هایتان کمک خواهند کرد.

تغییر حالت‌ها در رؤیا

گاهی اوقات، توصیف قسمت‌هایی از رؤیا غیرممکن به نظر می‌رسد. اکثر رؤیابین‌ها تغییر شکل از حالتی به حالت دیگر را در طی رؤیاهایشان تجربه کرده‌اند. مثلاً شما تبدیل به یک پرنده می‌شوید، فرار می‌کنید و یا به یک گربه یا خوک تبدیل می‌شوید. گاهی اوقات هم در حال انجام کاری هستید که محیط اطرافتان تغییر می‌کند، مثلاً در منزل هستید و کاری انجام می‌دهید که ناگهان محیط اطرافتان به سوپرمارکت تبدیل

می‌شود و این در حالی است که کماکان در حال انجام فعالیت قبلی خود هستید. گاهی اوقات زبان، قدرت بیان پیچیدگی‌های تار و پود یک رؤیا را ندارد. به نظر می‌رسد همه چیز هم‌زمان و یا در سطوحی مختلف با پیچیدگی‌ای خاص رخ می‌دهد.

گاهی ممکن است داستانی دو یا سه مرتبه به صورت‌های مختلف تکرار شود. در چنین شرایطی که توصیف رؤیا مشکل به نظر می‌رسد کلماتی مثل «پیچیده» و یا «چند لایه» را به متن‌هایم می‌افزایم. سعی کنید عناصر فرّار رؤیاهایتان را شناسایی کنید.

بسیاری با توصیف و شرح رؤیاهایشان به دوستان و آشنایان، در واقع به خودشان کمک می‌کنند که آن را به خاطر آورند. واقعیت این است که وقتی رؤیا را در قالب کلمات بیان می‌کنید و به توصیف آن می‌پردازید، هم آن را بهتر به خاطر می‌آورید و هم بینش و بصیرت بیشتری نسبت به جنبه‌های مختلف آن پیدا می‌کنید. وقتی رؤیاهایتان را «فراموش می‌کنید» (آنها را به عقب رانده یا سرکوب می‌کنید)، دوستتان خیلی راحت می‌تواند آن را به یادتان آورد. رؤیاهایتان را حتماً در جایی ثبت کنید. اگر رؤیایی را یک بار تعریف کرده‌اید، حتماً آن را یادداشت هم بکنید. در صورت امکان، علاوه بر ثبت رؤیاها، آنها را برای یک دوست هم تعریف کنید.

فرض کنیم رؤیاهایتان را چه در طی شب و چه در صبح به طریقی ثبت کرده و یا روی نوار آورده باشید. حال زمان آن است که شکل پایدار و ثابتی به آنها بدهید تا منفعت بیشتری ببرید.

یادداشت‌های شبانه و یادداشت‌های مربوط به صبح را، در طی روز پاکنویس می‌کنم. به آنها سر و سامان می‌دهم و تاریخ، محل دیدن رؤیا (زیرا اغلب در سفر هستم)، توضیحات آن، زمان استراحت و بیدار شدن از خواب، حالتی که در آن رؤیا را به خاطر می‌آورم و یا آن را فراموش می‌کنم، پیوستگی رؤیاها به یکدیگر، وقایع روز بعد از رؤیای مشاهده شده و همهٔ موارد را یادداشت می‌کنم.

گاهی اوقات طرح‌هایی از تصاویر غیرعادی به همراه تحلیل‌هایی از رؤیا را هم

اضافه می‌کنم. رؤیاها را با ترتیب زمانی در سال‌نامه‌ای نگهداری می‌کنم. رؤیاهای هر ماه را از رؤیاهای ماه دیگر جدا می‌کنم.

مجموعه اخیر رؤیاهایم، مربوط به ۴۵ سال می‌باشد که جمعاً ۳۹ جلد شده است و یک قفسه کتاب ۹ فوتی را به علاوه چند جعبه از یادداشت‌های پاکنویس نشده که شامل بیش از ۲۰۰۰۰ رؤیاست را پر کرده است. برخی از جلدها کامل و تقریباً شامل ۱۰۰۰ ثبت در دفتر هر سال می‌باشند. (با روشی که در بالا توصیف شد مثلاً در ثبت ۱۹۷۱، ۹۰۰ رؤیا مربوط به ۳۶۲ شب – سه شب اصلاً نخوابیده‌ام – با ماهی تقریباً ۷۵ رؤیا و میانگینی حدود ۳/۱۲ رؤیا در هر شب موجود است). ممکن است تمایل چندانی به ثبت رؤیاهایتان، آن هم به این شکل نداشته باشید، ولی بدانید که در این کار چیزهای زیادی برای آموختن وجود دارد. اگر تنها رؤیاهایی را ثبت کنید که می‌توانید آنها را به صورتی سیستماتیک و به ترتیب زمانی به خاطر آورید، درک زیادی از مسئله پیدا خواهید کرد. به نظر من این مزیت دیگری است که نوشتن رؤیاها بر ضبط آنها دارد (مگر آنکه مطالب نوارها را روی کاغذ بیاورید). شما می‌توانید به سادگی تغییرات رؤیاهایتان را مشاهده و ملاحظه کنید، می‌توانید از کامپیوتر نیز کمک بگیرید و رؤیاهایتان را دنبال کنید. سعی کنید آنها را روی دیسکت نیز ضبط کنید. شاید دوست داشته باشید یک ثبت وسیع در یک پریود زمانی محدود انجام دهید. سعی کنید آرشیوی از رؤیاهای ثبت شده داشته باشید، در این صورت می‌توانید چیزهای زیادی دربارهٔ خودتان بیاموزید.

یکی از دانشجویانم پیشنهاد کرد برای هر رؤیای شخصی عنوانی انتخاب شود، گویی رؤیاهای شخصی داستان هستند. من این پیشنهاد را امتحان کردم، مقایسه‌هایی انجام دادم و آن را مفید یافتم. به خاطر آوردن یک رؤیای خاص با عنوان «سبزی‌های رقاص»، بسیار ساده‌تر از به یاد آوردن آن با تاریخ دیدن رؤیاست. با استفاده از عناصر مشخص و متمایز هر رؤیا، عنوانی برای آن انتخاب می‌کنم. عناصر عجیب و غریب رؤیا، جنبه‌هایی از شخصیت رؤیابین را نمایان می‌سازند (در مورد این نظریه در فصل ۹

صحبت خواهد شد). با انتخاب یکی از جنبه‌های بی‌نظیر رؤیا به عنوان نامی برای آن، نه تنها قدرت به خاطر آوردن آن بیشتر می‌شود، بلکه عناصرش نیز بیشتر قابل شناسایی و تشخیص می‌گردد. عناصری که شایستگی توجه خاصی هم دارند. عناوین رؤیاهایتان را با توجه به صفات و مشخصه‌های منحصر به فرد رؤیایتان انتخاب کنید.

نمونه‌ای از روش ثبت رؤیا

بعد از آنکه رؤیاهایتان را طبق روال همیشگی ثبت کردید، می‌توانید آنها را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید. در این کتاب، مجال بحث دربارهٔ روش‌های بی‌شمار استفاده از رؤیاهای ثبت شده نیست. البته در فصل آخر کتاب، دربارهٔ یک روند با ارزش و مخصوص که خودم به آن اعتقاد دارم صحبت خواهم کرد. اگر بخواهم به طور مختصر اشاره‌ای به روش ثبت رؤیاهایم کنم، باید بگویم که در ثبت دایمی رؤیا در بخش اصلی، به توصیف رؤیا می‌پردازم. در ستون سمت راست، مطالبی را دربارهٔ تصاویر رؤیا یادداشت می‌کنم. در این روشِ بسیار مفید، کاری مثل «ترجمه» انجام می‌دهم. در اصل، موضوع اصلی رؤیا را همان طوری که هست می‌گیرم و مطالب خودم را جایگزین نمادها می‌کنم. مثلاً اگر بخواهم رؤیایم را به صورت اصلی آن یادداشت کنم باید بنویسم: «من با همسرم بیرون هستم، یک زن جذاب با موهای بافتهٔ بلند و قهوه‌ای ظاهر می‌شود. می‌بینم که کور است و می‌خواهد با شوهرم مشورت کند، بنابراین آنها را تنها می‌گذارم.» با این فرض که تمام بخش‌های رؤیا، قسمت‌هایی از وجود خودم هستند، تعبیر من از رؤیا عباراتی است که خودم می‌نویسم، مثلاً در تعبیر این رؤیا چنین می‌نویسم: «بخش عاقل وجود من مشکلی دارد. بخش قدیمی‌ام قادر به دیدن چیزی نیست و به کمک نیاز دارد.» یا اینکه در موردی دیگر: «من با دخترم هستم. در اتاق پذیرایی هستیم از او می‌خواهم به من کمک کند. قسمتی از اتاق در حال آتش گرفتن است، از دخترم می‌خواهم مقداری آب بیاورد. با کمال ناباوری رفتارش خیره‌سرانه و آزار دهنده است.»

تفسیر خواب به این صورت است: «مشکل کوچکی به وجود آمده است که باید به آن توجه کنم. کودک درون من در مقابل تعاون و همکاری استقامت می‌کند و من از دست خودم عصبانی هستم.» من در ثبت یک رؤیا، آن را جمله به جمله پیش می‌برم. این حالت شبیه ترجمه کردن است. باید گفت آنچه که می‌نویسید شما را به یک بینش و بصیرت باورنکردنی هدایت می‌کند. بهتر است جملاتی هم درباره احساسات جاری خود یادداشت کنید. مثلاً دختر من مظهر بچگی، آسیب‌پذیری، خیانت، استعدادهای نهفته یا نیروی در حال ظهور است که به موقعیت وی در آن لحظه بستگی دارد. البته ممکن است او بیانگر وضعیت خودش هم باشد، به عنوان مثال در یک رؤیا، دخترم در لبهٔ پرتگاهی بود و نزدیک بود بیفتد؛ فریاد می‌زدم و می‌خواستم کاری بکند، چون وزنش زیاد بود، نمی‌توانستم به تنهایی او را نگاه دارم. باید خودش کمک می‌کرد تا بتوانم از افتادنش جلوگیری کنم. در این حالت، تصویر رؤیایی دخترم به من نشان داد که او برای انجام کاری در یک موقعیت خاص نیاز به کمک دارد. تلاش برای تعبیر رؤیا، آن هم با این دید که تمام تصاویر رؤیا بخشی از خودتان هستند، بسیار آموزنده است.

شاید رؤیاها بیانگر مشخصه‌های فردی شخص باشند. در واقع هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند معنا و مفهوم رؤیاهایتان را به شما بگوید. یک درمانگر، اگر با شما صمیمی باشد، می‌تواند حدس‌هایی بزند. ولی این خود شما هستید که ارتباطات مناسب و بجا را درک می‌کنید. سعی کنید برخی از رؤیاهایتان را با در نظر گرفتن تعبیر نمادهای آن تفسیر کنید. با این کار می‌توانید بیشتر دربارهٔ خودتان بیاموزید.

برخی افراد، رؤیاهایشان را خیلی خوب به خاطر می‌آورند، آنها به یاد آورندگان قوی[1] هستند. برخی دیگر رؤیاهایشان را اغلب به طور کامل و دقیق به خاطر نمی‌آورند. آنها به یاد آورندگانِ ضعیف[2] می‌باشند. محققان برای کشف علت این قضیه

۱- High Dream ReCaller

۲- Low Dream Recaller

بسیار تحقیق کرده‌اند. آیا به راستی این دو گروه تفاوت شخصیتی فاحشی دارند؟ نتایج مطالعات کامل نشده است و ما هنوز به طور قطعی چیزی در دست نداریم. البته، تحقیقات نشان می‌دهد که اغلب به یادآورندگانِ ضعیف، بیشتر تجارب روان‌شناسی را پس رانده و یا انکار می‌کنند و از آگاهی و هوشیاری فاصله می‌گیرند. به یادآورندگان ضعیف، سازگارند، بر خود کنترل دارند و تدافعی هستند. از خودآگاهیِ کمتری برخوردار و بی‌پروا هستند. برعکس، به یادآوردندگانِ قوی تمایل دارند اغلب نگران باشند. اعتماد به نفس کمتری دارند، با این وجود به فهم و شناخت بهتری از خود رسیده‌اند. در آزمایشات تجربی، محققان دریافتند که به یادآورندگانِ قوی گنجایش بیشتری برای تصاویر بصریِ بیرونی رؤیاها دارند. آنها از تصاویرِ بصریِ بیشتر و مؤثرتری استفاده می‌کنند، به همین دلیل رؤیاهایشان را بیشتر به خاطر می‌آورند. محققان دیگر به سایر تفاوت‌ها نیز اشاره کرده‌اند.[1]

خود من در مصاحبه‌هایی که طی سفر به دور دنیا با رؤیابینان ضعیف و قوی داشته‌ام، تفاوت‌های آنها را تا حدی که قابل وصف باشد مشاهده کرده‌ام: به نظر می‌رسد خانم‌ها نسبت به آقایان بهتر و کامل‌تر رؤیاهایشان را به خاطر می‌آورند. البته تأکید می‌کنم که مطالعهٔ دقیقی در این مورد انجام نداده‌ام و این تنها یک احساس و ادراک درونی است. اما در این زمینه مطالعات خوبی انجام شده است. محققان، رؤیاهای یک نمونهٔ بزرگ از بچه‌های مدرسه‌ای را جمع آوری کرده و دریافتند دانش‌آموزان دختر رؤیاهایشان را واضح‌تر، کامل‌تر و طولانی‌تر از دانش‌آموزان پسر ثبت می‌کنند. البته ممکن است که علت آن برتری جنس مؤنث در تست‌های شفاهی باشد. در این زمینه می‌توان مسئلهٔ دیگری را هم مطرح کرد: به یاد آوری بیشتر و بهتر رؤیا در جنس مؤنث

۱- در مورد به یادآورندگان قوی به نظر می‌رسد که یادآوری رؤیا در آنها ربطی به حالات روحی‌شان در روز قبل ندارد، و به یادآورندگان ضعیف اگر در حالتی منفی و بد به خواب رفته باشند رؤیاهایشان را بهتر به یاد می‌آورند.

نتیجهٔ روند رشد فرهنگی ماست. ممکن است رؤیابینی برای جنس مؤنث جالب به نظر برسد، در نظر داشته باشید که مردان اغلب درگیر فعالیت‌های کاری خود هستند. اغلب مردان تا از خواب بیدار می‌شوند باید به سر کار بروند و حتی در تختخواب هم در مورد برنامه‌ریزی‌ها و پروژه‌هایشان فکر می‌کنند. طرح‌هایی که لازمهٔ آنها قاطعیت، رقابت و حل مسئله است، قبل از آنکه چشمانشان را باز کنند، به سراغشان می‌آید. همان طور که قبلاً اشاره کردیم، اگر بلافاصله پس از یک پریود REM موضوعی حواس ما را پرت کند، در به خاطر آوردن رؤیای قبلی وقفه ایجاد می‌شود. مردی که از لحظهٔ بیدار شدن درگیر افکار منطقی است، به احتمال زیاد در به خاطر آوری رؤیایش دچار مشکل می‌شود. یک خانم با فشارهای روانی و حواس پرتی کمتر، به سادگی قادر به یادآوری بیشتری است. وی آسودگی و فراغت بیشتری برای اندیشیدن دربارهٔ رؤیای شبانهٔ خود دارد. نقش مردان و زنان در زندگی به آنها چنین آموزشی را داده است که البته این روند در حال تغییر است. شاید نوع و سبک زندگی خیلی بیشتر از جنسیت در به یادآوری رؤیا نقش داشته باشد. اگر به رؤیاهایتان به عنوان مسئله‌ای مهم احترام بگذارید و زمانی را صرف به خاطر آوردن آنها کنید، آنها نیز ساده‌تر، بهتر و بیشتر به سراغتان می‌آیند.

بدون توجه به اینکه اکنون در چه سطحی رؤیاهایتان را به خاطر می‌آورید، می‌توانید کمیت و کیفیت به یادآوری آنها را افزایش دهید. رؤیابینان معمولی می‌توانند چگونگی به خاطرآوری بهتر رؤیاهایشان را بیاموزند. تحقیقات نشان داده است که رؤیابینان می‌توانند بیاموزند که دقیقاً از پریود REM خواب بیدار شوند. یکی از تحقیقات، دانشجویان توانستند به طور قابل توجهی در به خاطرآوری رؤیاهایشان پیشرفت کنند. آنها در طی دو هفتهٔ اول یاد گرفتند که چگونه به طور منظم رؤیاهایشان را ثبت کنند. گروهی از دانشجویان، هفته‌ای سه ساعت برای بحث و گفتگو دربارهٔ رؤیاهایشان دور هم جمع می‌شدند. یک شب از آنها خواسته شد راه حل خلاقانه‌ای برای یک مسئله ارائه دهند. این گروه تحت آموزش، چهار برابر بیشتر از شب‌های دیگر رؤیاهایشان را به

خاطر آوردند. به یادآورندگان ضعیف پیشرفت خوبی در به خاطرآوری رؤیاهایشان نشان دادند و به یادآوردندگان قوی نیز در کیفیت بـه خـاطرآوری رؤیـاها پـیشرفت داشـتند. رؤیاهای آنها دقیق‌تر و رنگی‌تر شده بود. آنها با استفاده از ایـن تـمرینات تـوانسـتند احساسات و تأثیرات رؤیاهایشان را با وضوح بیشتری به خـاطر آورنـد.[۱] بسـیاری از رؤیابینانِ این گروه مطالعاتی احساس می‌کردند همچنان که میزان پذیرششان نسبت به رؤیا افزایش می‌یابد، احساس پذیرششان نسبت به خودشان هم بیشتر می‌شود. نتایج حاصله همانند تکنیک سنوی است که در زمانی که رؤیابین با خطر روبه‌رو می‌شد و بر آن غلبه می‌کرد، در بیداری نیز احساس توانایی بیشتری می‌نمود. هم‌چنین همان طور که قبلاً هم اشاره شد، در جوامعی که رؤیاها نقش مهمی در زندگی افراد جامعه دارند، رؤیابینان به یادآوریِ کامل‌تر، جزئی‌تر و واضح‌تری دارند و رؤیاهایشان ارتباط بیشتری با بیداری‌شان دارد. زمانی که تمرین کنید به رؤیاهایتان ارزش بدهید، آنها را به خاطر بیاورید و ثبت کنید، قدرت به خاطرآوری‌تان افزایش خواهد یافت. و رؤیاهایتان واضح‌تر، کامل‌تر و بیشتر در ارتباط با بیداری‌تان خواهد بود.

به اعتقاد من، به یادآورندگان ضعیف می‌توانند با به کارگیری روش‌های پـیشنهاد شده، رؤیاهایشان را با نظم مشخصی ثبت کنند و یاد بگیرند چگونه آنها را بهتر به خاطر آورند. انگیزه، عاملی است که باعث افزایش به خاطرآوری رؤیا می‌شود. اگـر یک بـه یادآورندهٔ ضعیف هستید، می‌توانید راه‌های افزایش به خاطرآوری رؤیاهایتان را بیاموزید و با آن به درک بیشتری از خودتان برسید.

به یادآورندگان قوی می‌توانند با به کارگیری تکنیک‌های ارائه شده در این کتاب،

۱- در مطالعات «کوهن»، هشت رؤیابینی که رؤیاهایشان را به یاد می‌آوردند و هشت رؤیابینی کـه بـه خـوبی رؤیاهایشان را به خاطر نمی‌آوردند، به مدت چهار شب در آزمایشگاه ماندند. گروهی که رؤیاهایشان را به خوبی به خاطر می‌آوردند، ۷۸ درصد و گروه دیگر ۴۱ درصد موفقیت داشـتند. مـیزان مـوفقیت آنـها پس از بـیدار کردنشان بعد از پریود REM، برای گروه اول ۹۶ درصد و برای گروه دوم ۷۵ درصد بود.

رنگ، وضوح و جزئیات بیشتری از رؤیاهایشان را به خـاطر آورنـد. آنـها مـی‌توانـند از دلواپسی‌های خود بکاهند و یاد بگیرند که در بیداری، اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند. اگر یک به یاد آورندهٔ قوی هستید، می‌توانید چیزهای بیشتری از رؤیاهای خود به دست آورید و هم‌زمان مهارت‌ها و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

به یادآوردن رؤیاها و ثبت دایمی آنها، سند با ارزشی را در اختیارتان مـی‌گذارد تـا بتوانید با منشأ اصلی علم و دانایی ارتباط برقرار کنید و هر چه عمیق‌تر و بیشتر دربارهٔ خودتان بیاموزید. در این صورت، نه تنها دربارهٔ خودتان، بلکه از خودتان می‌آموزید.

مروری بر پیشنهادات ارائه شده برای ثبت روزانه رؤیاها

۱) شما تقریباً می‌توانید کل رؤیاهایتان را به خاطر آورید. رؤیاهای خود را بپذیرید و به آنها ارزش بدهید. مهم نیست که چقدر احمقانه و تکه تکه به نظر برسند. ثبت کامل آنها، بینش و بصیرت ارزنده‌ای به شما ارزانی می‌دارد.

۲) قبل از به خواب رفتن، هر آنچه را که رؤیاها برایتان به ارمغان می‌آورند، در ذهن خود طراحی و مرور کنید. همواره قلم و دفترچه یادداشتی برای ثبت رؤیاهایتان همراه داشته باشید.

۳) بهترین زمان برای به خاطرآوری رؤیاها، زمان بدون استرس قبل از صبح است، زمانی که به طور طبیعی (بعد از یک پریود REM) از خواب بیدار می‌شوید. در صورتی که در به خاطرآوردن رؤیاهایتان مشکل دارید، زمانی را برای این کار انتخاب کنید که خود به خود از خواب بیدار شده و عجله‌ای برای انجام کار نداشته باشید.

۴) زمانی که به دنبال دیدن رؤیایی، از خواب بیدار می‌شوید (بیدار شدن طبیعی)، بی‌حرکت دراز بکشید و بگذارید تصاویر رؤیا در ذهنتان به عقب جریان یابند. اگر تصویری به ذهنتان نیامد، خودتان تصاویر افراد مهم زندگی‌تان را از ذهن بگذرانید. ممکن است با این تصویرسازی با رؤیای خود ارتباط برقرار کنید.

۵) در هر وضعیتی که خوابیده‌اید، سعی کنید همه چیز را به خاطر آورید. زمانی که احساس کردید یادآوری‌تان کامل شده است، به آرامی موقعیت فیزیکی بدن خود را تغییر دهید. با این تغییر وضعیت، چیزهای بیشتری به یادتان خواهد آمد. دقت کنید که همواره به آرامی این تغییرات را انجام دهید.

۶) هر زمان که رؤیایی به یادتان آمد، سریعاً آن را ثبت کنید. زمان به خاطر آوردن رؤیا فرقی نمی‌کند، همان روز، یک یا چند روز بعد و... فقط سریعاً آن را ثبت کنید.

۷) بیدار شدن از خواب پس از یک پریود REM باعث می‌شود که به خاطر آوری بیشتر و دقیق‌تری داشته باشید. می‌توانید بیاموزید که در طی شب از پریودهای REM بیدار شوید. و به طور منظم رؤیاهایتان را ثبت کنید، این کار را با چشمانی بسته و با روشی که توضیح داده شد انجام دهید. با تمرین، کم‌کم خودتان می‌توانید به طور خودکار از یک پریود REM بیدار شده و رؤیاهایتان را ثبت کنید. دقت کنید که پس از یک پریود REM بیشترین و کامل‌ترین به خاطرآوریِ رؤیا را خواهید داشت.

۸) برای بیدار شدن از پریودهای REM روش‌های دیگری نیز وجود دارد. می‌توانید از روش‌های مصنوعی استفاده کنید. از دوست خود بخواهید زمانی که در خواب هستید تقریباً با فواصل زمانی ۹۰ دقیقه بیدارتان کند. این زمان حول و حوش زمان تجربهٔ REM است. و یا دوست شما می‌تواند حرکات سریع چشم‌تان را مشاهده کند و در موقع لزوم بیدارتان کند. و یا می‌توانید از ساعت زنگ‌دار استفاده کنید. به هر حال به خاطر داشته باشید که پریودهای REM، هنگام صبح طولانی‌تر می‌شوند و شما شانس بیشتری برای بیدار شدن از خواب دارید.

۹) فرقی نمی‌کند که در صبح رؤیاهای خود را چگونه ثبت می‌کنید، (آنها را یادداشت می‌کنید و یا روی نوار کاست ضبط می‌کنید) فقط دقت داشته باشید که در هنگام ثبت آنها چشمانتان بسته باشد. باز کردن چشم‌ها، یاد آوری رؤیا را مختل می‌کند.

۱۰) اگر به رؤیاهای خود ارزش دهید و آنها را پذیرفته و به طور منظم و مرتب ثبتشان کنید و سعی در ساختن دوستان رؤیایی داشته باشید، ارتباط بیشتری با رؤیاهایتان خواهید داشت.

۱۱) به همان ترتیبی که رؤیاهای خود را به خاطر می‌آورید آنها را ثبت کنید. در این مورد یک استثنا وجود دارد: ابتدا عبارات بی‌نظیر رؤیایتان را ثبت کنید (اشعار، اسامی،

عبارات غیر عادی). قبل از آنکه این عبارات بی‌نظیر را فراموش کنید، بدون توجه به ترتیب آنها، همگی را یادداشت کنید. در هنگام ثبت رؤیا ممکن است مسائلی غیرعادی برایتان رخ دهد مثل به خواب رفتن یا ایجاد وقفه، آن موارد را نیز یادداشت کنید. شاید بخواهید تجارب خواب‌آور را هم بنویسید. همواره سعی کنید عناصر فرّار رؤیا مثل لایه‌های هم‌زمان را به سرعت تشخیص دهید.

۱۲) می‌توانید رؤیاهای خود را برای دوستانتان تعریف کنید. این کار در به خاطرآوری رؤیاها به شما کمک می‌کند، پس همواره دقت کنید که باید رؤیاها را ثبت کنید. ثبت رؤیاها فایدهٔ بیشتری برایتان خواهد داشت. حتی اگر رؤیاهایتان روی نوار کاست باشد، حتماً یک شکل دایمی به آنها بدهید. اگر در کامپیوتر ثبت شده‌اند، حتماً چاپ شده آن را داشته باشید. به ترتیب تاریخ مشاهدهٔ رؤیا آنها را ثبت کنید.

۱۳) برای داستان‌های رؤیایی خود عنوانی انتخاب کنید. می‌توانید با توجه به جنبه‌های بی‌نظیری که در خواب داشته‌اید نامی را انتخاب کنید. این کار در به یادآوری و تشخیص رؤیاها به شما کمک خواهد کرد. هم چنین با این کار می‌توانید تشخیص صحیحی از عناصری که نیاز به توجه خاصی دارند داشته باشید.

۱۴) با روشی که شرح داده شد «ترجمه»ای از رؤیاهایتان تهیه کنید. با این تمرین، می‌توانید چیزهای بیشتری دربارهٔ خودتان بیاموزید.

۱۵) فرقی نمی‌کند هم اکنون در چه سطحی از به یادآوری رؤیاها هستید. تحقیقات نشان داده است که شما می‌توانید هم از نظر کمّی و هم از نظر کیفی، سطح به خاطرآوری رؤیاهایتان را ارتقا دهید. هنگامی که به رؤیاهای خود به عنوان مسئلهٔ مهمی در زندگی می‌نگرید و زمانی را برای آنها صرف می‌کنید، راحت‌تر به سراغتان می‌آیند. نگهداری و ثبت یک رؤیا می‌تواند شما را به خودآگاهی و فهم بیشتری رهنمون کند و به شما کمک می‌کند که اعتماد به نفس و سایر مهارت‌های خود را پرورش دهید.

فصل ۹

چگونه در کنترل کردن رؤیاهایمان پیشرفت کنیم؟

در درون شما منبع عظیمی از دانش و علم نهفته است. شما می‌توانید با برقرای ارتباطی خلاق با رؤیاهایتان به این منبع عظیم دست پیدا کنید. در این کتاب با روش‌های مختلف کنترل رؤیا آشنا شدید. به راحتی می‌توانید این شیوه‌ها را بیاموزید و آنها را در زندگی رؤیایی‌تان به اجرا در آورید. رؤیابینان کهن، رؤیابینان خلاق قدیمی، رؤیابینان بومی آمریکا، رؤیابینان سنوی، سرخ‌پوستان رؤیابین یاکویی[1]، آنهایی که آگاهانه رؤیا می‌بینند و رؤیابینان یوگی، همه و همه می‌توانند راه و روش‌هایی را به شما بیاموزند تا بتوانید بهتر از قبل با رؤیاهای خود ارتباط برقرار کنید.

من سعی می‌کنم تا جایی که ممکن است مطالب را خلاصه و مختصر ارائه دهم. همواره به یاد داشته باشید علاوه بر اینکه می‌توانید از سایر رؤیابینان چیزهای زیادی بیاموزید، قادرید موارد بسیاری را هم از خودتان یاد بگیرید. اگر در یک پریود زمانی

۱- Yagui یاکی یا یاکویی: از سرخ‌پوستان شمال غربی مکزیک که امروزه در آریزونای جنوبی هم زندگی می‌کنند.

رؤیاهایتان را با دقت حفظ کرده و آنها را مورد بررسی قرار دهید، می‌توانید چیزهای زیادی دربارهٔ خودتان بیاموزید؛ مواردی را که در هیچ کتاب، یا توسط هیچ درمانگری و یا از هیچ راه دیگری نمی‌توانید دریابید.

کسانی که سال‌ها دفاتر خاطرات روزانهٔ رؤیاهایشان را حفظ کرده‌اند، واقعاً چه چیزی به دست آورده‌اند؟ این افراد، چگونه اشخاصی هستند؟ بسیاری از محققانِ رؤیابینی، رؤیاهای ثبت شدهٔ سایر افراد و یا بیمارانشان را بررسی کرده‌اند، اما خود به ندرت رؤیاهایشان را در دسترس دیگران قرار داده‌اند. گویی اغلب این اسناد کاملاً شخصی، که اغلب به صورت رمزی هم هستند، یا نابود و یا در جایی رها و گم شده‌اند.[۱] مثلاً پدر علم روان‌شناسی و روان‌کاوی، زیگموند فروید، دفتر رؤیاها و خاطرات روزانه‌اش را که مدت ۱۴ سال نگهداری کرده بود، در سن ۲۸ سالگی و در آوریل ۱۸۸۵ نابود کرد و در توضیح علت آن بیان داشت: «همان طوری که شن و ماسه، مجسمهٔ ابوالهول را در بر گرفته، چرندیات مرا احاطه کرده است.» به سختی می‌توان تنها به ۴۷ رؤیای فروید که تعبیر آنها به نوعی با تئوری‌هایش مرتبط است، اشاره نمود. به غیر از این ۴۷ رؤیا و مراجع دیگری که در دست داریم، چیز زیادی در مورد رؤیاهای وی و یا نحوهٔ نگهداری آنها نمی‌دانیم.

بر خلاف فروید، «کارل یونگ»، علاوه بر آنکه رؤیاهای خود را برای استفادهٔ شخصی، ثبت و ضبط می‌کرد، برخی از آنها را به صورت بی‌نام و یا با نام مستعار در کتاب‌هایش در اختیار عموم قرار می‌داد. بعد از فوت «یونگ»، تقریباً به مدت ۲۵ سال نوشته‌هایش مهر و موم شده بودند. پس از نوشتن این کتاب، موضوعات رؤیاهای یونگ بیشتر در دسترس قرار گرفتند. «آنیلا جف»[۲] معاون و منشی وی، مطالبی جذاب از

۱- به عنوان مثال «آن فارادی» در کتاب قدرت رؤیا بیان می‌کند که وی ثبت رؤیاهای روزانه‌اش را کنار گذاشت (تعداد این رؤیاها در سال اول ۲۰۰ مورد بوده است). او می‌گوید: «... نه من و نه پزشک روانکاوم نمی‌توانستیم با چنین حجم اطلاعاتی کنار بیاییم».

۲- Aniela Jaffe

زندگی «یونگ» را به همراه تصاویر و نقاشی‌هایی از تصاویر رؤیایی و ماندالاهایی که وی در دفتر خاطرات روزانه‌اش ثبت کرده بود تهیه کرد. این تصاویر بیشتر شبیه عکس‌های کنده‌کاری‌های سنگی وی بودند.

«یونگ» پس از قطع ارتباطش با فروید، دوره‌ای از یک عدم اطمینان درونی را تجربه کرد که منجر به کناره‌گیری‌اش نیز شد. «یونگ» جذب خیالات و تصورات خود شد و تلاش می‌کرد آنها را بفهمد. در ابتدا تصورات و خیالات خود را (هم در بیداری و هم در خواب) در ۶ دفترچه یادداشت که نوار چرمی مشکی رنگی دور آنها بسته شده بود، یادداشت می‌کرد. او این دفترچه‌ها را با عنوان «کتاب سیاه» نامگذاری کرد. مدت‌ها بعد مطالب را در «کتاب قرمز» که دفترچه‌ای با جلد قرمز بود انتقال داد؛ او در این دفترچه تصورات و خیالاتش را به شیوهٔ ادبی، با دست‌خط گوتیک و به روش نوشته‌های قرون وسطی، همراه با نقاشی، ثبت کرد.

از آنجایی که رؤیاها و تصوراتش را ثبت و روی آنها کار می‌کرد، تحت تأثیر نیروی آنها قرار می‌گرفت و احساس می‌کرد قادر نیست به سخنرانی در دانشگاه ادامه دهد، زیرا حس می‌کرد چیز زیادی در مورد خودش نمی‌داند. از این رو، به مدت ۴ سال، برای فهم و درک معنای زندگی و تصورات و خیالاتش، تدریس در دانشگاه را رها کرد، و اوقات خود را به تحقیق و جستجو اختصاص داد. او نیز همانند فروید احساس غوطه‌ور شدن می‌کرد و از هرج و مرج و سردرگمی تصوراتش خسته شده بود و می‌گفت: «این حالت همانند خزیدن در جنگل مرا خفه و محدود می‌کند». او قادر نبود از این تصورات، تصویری علمی دریافت کند. خانوادهٔ «یونگ» در این راه از وی به خوبی حمایت و پشتیبانی می‌کردند. «یونگ» هر روز طرح‌هایی از ماندالاها[1] می‌کشید و احساس می‌کرد که در آنها رمز و

۱- ماندالا طرحی دایره‌ای است که برای ایجاد تمرکز و توجه در مدیتیشن استفاده می‌شود و شبیه نقشه‌ای است که با یک سری تمرینات تصویرسازی می‌توان از طریق آن به یگانگی و کمال رسید. در زبان سانسکریت

(ادامه در صفحه بعد)

رازی از حالت کنونی‌اش نهفته است. با یک سری از ماندالاهای تهیه شده می‌توانست تغییرات و حالات روحی و روانی خود را مشاهده کند. او در طول این دورهٔ سخت، پایه و اساس زندگی‌اش را شکل می‌داد:

«امروز، می‌توانم بگویم که هیچ‌گاه تماس خود را با تجاربی که در ابتدا به دست آورده بودم از دست نداده‌ام. تمام فعالیت‌ها و کارهای خلاقه‌ای که اکنون انجام می‌دهم، در نتیجهٔ آن رؤیاها و تصورات ابتدایی‌ام هستند که تقریباً در سال ۱۹۱۲، یعنی حدود ۵۰ سال پیش آغاز شدند. تقریباً هر کاری که از آن سال‌ها تا کنون در زندگی‌ام انجام داده‌ام حاوی آنها بوده است؛ اگر چه در ابتدا همگی به شکل احساسات و تصاویر بر من ظاهر شدند».

«یونگ» احساس می‌کرد آن سال‌هایی که تصاویر درونی‌اش را دنبال می‌کرده از همهٔ دوره‌های زندگی‌اش مهم‌تر بوده است. وی ابتدا در این تصاویر غرق شده بود، تصاویری که پایه و اساس یادگیری از خود و در اصل تمام زندگی‌اش را شکل داده و تحت تأثیر قرار می‌داد. شاید این تصاویر، زندگی افراد بسیاری را نیز تحت تأثیر قرار داده باشد.

شاید تمایل نداشته باشید و یا نتوانید سال‌های زیادی از عمر خود را وقف آزمایشات متمرکز و سخت بر رؤیاهایتان کنید. امیدوارم همانند فروید هم نباشید که احساسی از غرق شدن به شما دست بدهد و تمام موضوعات با ارزش و دارایی‌تان را به دور بریزید. هیچ یک از این دو لازم نیست. با ثبت و نگهداری رؤیاهای خود، چیزهای زیادی را در طول زمان خواهید آموخت. ممکن است علاقه‌مند باشید در زمانی کوتاه به صورتی

کلمهٔ ماندالا به معنی «دایره و مرکز» است. در طرح ماندالا همیشه در مرکز شکل دایره‌ای داریم و خارج آن لزوماً نباید حتماً به شکل دایره باشد.

برای «یونگ»، ماندالا دایره‌ای جادویی بود که به عنوان نمادی برای تلاش نفس در رسیدن بـه وحـدت کـامل استفاده می‌شد.

فشرده و متمرکز اطلاعات را ثبت کرده و روی آنها کار کنید.

(از زمانی که این کتاب برای اولین بار به چاپ رسید، رؤیابینان بسیاری برای رؤیاهای خود دفتر خاطرات روزانه تهیه کردند و به مدت طولانی از آن استفاده نمودند و یا حتی برای ثبت رؤیاهایشان از کامپیوتر کمک گرفتند. آنها نیز همانند رؤیابینان ابتدایی، کشفیات شخصی خاص خود را داشتند).

تأثیر ماه‌های قمری بر به یادآوری رؤیاها

«جولیوس نلسون»[1] که یک روان‌شناس آمریکایی بود، به مدت ۳ سال (۱۸۸۴ تا ۱۸۸۷) رؤیاهایش را ثبت و ضبط می‌نمود. وی بیشتر از ۱۰۰۰ رؤیا در سال ثبت می‌کرد. به خاطرآوری وی در پریود REM کامل بود. «نلسون» در میزان به یاد آوری رؤیاهایش به یک نوسان جالب پی برد. او همچنین دریافت که ماه‌های قمری روی خوابیدن و برخاستن منظم وی در حالت رؤیابینی تأثیر می‌گذارند.

«نلسون» متوجه شد با توجه به اینکه سیکل‌های قاعدگی در خانم‌ها از ماه‌های قمری پیروی می‌کند، مسئله به یادآوری رؤیا در مورد آنها بیشتر صادق است. ایدهٔ «نلسون» مرا نیز به فکر انداخت، بنابراین به مطالعه و تحقیق در زمینه ثبت رؤیاهای خودم پرداختم. میزان به خاطرآوری رؤیاهایم را در دورهٔ قاعدگی مورد بررسی قرار دادم[2] و به یک الگوی اساسی دست یافتم: به خاطرآوری رؤیا در دورهٔ قاعدگی از بقیهٔ زمان‌ها کمتر می‌شود (برای خود من این مسئله در پنج روز اول دورهٔ قاعدگی رخ می‌داد - اگر اولین روز خونریزی را به عنوان روز اول در نظر بگیریم).

در اواسط ماه (روزهای ۶ تا ۱۹) بیشتر و بهتر از سایر زمان‌ها رؤیاهایم را به خاطر

۱- Julius Nelson

۲- زمان خواب کنترل شده بود. از آنجایی که خواب بیشتر، REM بیشتری را ایجاد می‌کرد، به یادآوری بیشتری را به همراه خواهد داشت.

می‌آوردم. در این دورهٔ زمانی میزان به خاطرآوری رؤیاهایم به اوج خود می‌رسید و قبل از شروع قاعدگی بعدی (روزهای ۲۰ – ۲۷ برای من) دوباره میزان به خاطرآوری رؤیاهایم کاهش می‌یافت. میزان به خاطرآوری رؤیاها طی دورهٔ قاعدگی و یا دقیقاً قبل از شروع آن، از سایر زمان‌ها کمتر است. البته فاکتورهای دیگری مثل بیماری، خستگی و کار سخت نیز در میزان به یادآوری رؤیاها تأثیر دارند، ولی تأثیر آنها به اندازهٔ تأثیر قاعدگی نیست. بعدها فهمیدم که یک زیست‌شناس در این زمینه مطالعه و تحقیق کرده و به نتایجی نیز دست یافته است. وی در آزمایشگاه رؤیابینی در سنجش‌هایی که بعد از پریود REM انجام می‌داد به نتایج مشابه، ولی نه یکسانی رسید. ارزش این کشف، حداقل برای خانم‌ها، به اندازهٔ رسیدن به این آگاهی است که می‌فهمند قبل از یک دورهٔ قاعدگی و در طی آن، میزان به خاطرآوری رؤیاهایشان کاهش می‌یابد و در اواسط ماه به بیشترین حد خود می‌رسد. در این فاصلهٔ زمانی (دورهٔ قاعدگی) هنگامی که خانمی با احساسی از فوران رؤیاها بیدار می‌شود، باید در نظر داشته باشد که این به خاطرآوری تا حدی ادامه یافته و بعد فروکش می‌کند. بهتر است وی در این زمان‌ها با اطمینان استراحت کند. چون بیشتر از آن حد را به خاطر نخواهد آورد. اما در مورد آقایان، هنوز به درستی نمی‌دانیم که آیا آنها نیز از یک حرکت منظم پیروی می‌کنند و یا در پریودهای REM خود و میزان به یادآوری رؤیاهایشان همانند زنان تغییرات دوره‌ای دارند یا خیر. گرچه ما از علت تغییرات امواج ماهانهٔ رؤیابینی و به خاطرآوری رؤیا در خانم‌ها مطمئن نیستیم اما به نظر می‌رسد که این تغییرات مربوط به تغییرات هورمونی باشد. چیزهای زیادی برای بررسی و آموختن در زمینهٔ رؤیا وجود دارد. شما با ثبت شخصی رؤیاهایتان و نگهداری آنها طی مدتی طولانی می‌توانید چیزهای زیادی در موردشان بیاموزید و به دانش جدیدی در این زمینه دست پیدا کنید. واقعاً چه کسی می‌داند، شاید شما نیز زمانی که رؤیاهایتان را مورد مطالعه و بررسی قرار می‌دهید به کشف جدیدی برسید.

اگر رؤیاهایتان را به طور منظم یادداشت کنید، بهتر می‌توانید بررسی‌شان نمایید و از

آنها بیاموزید تا اینکه آنها را به طور پراکنده ثبت کرده باشید. به عقیده «یونگ»، زمانی که یک سری رؤیاهای خود را مورد بررسی و مطالعه قرار می‌دهید، به موضوعاتی تکراری برمی‌خورید. در این حالت، موضوع مهمی که مربوط به شخصیت شماست با تکرار در رؤیاهای مختلف مورد تأکید قرار می‌گیرد و یا غفلت‌های شما آشکار می‌شود. بعضی اوقات با کمک رؤیاهای بعدی می‌توان رؤیاهای قبلی را تعبیر و تفسیر کرد. «کالوین هال»، در تحقیق گسترده‌اش دربارهٔ محتوای (واضح) رؤیا، تهیهٔ کلکسیونی از آنها را مفید می‌دانست. «هال» اظهار می‌کند که می‌تواند به کمک رؤیاهای ثبت شده یک فرد، تصویر جامع، کامل و دقیقی از او را ارائه دهد. با افزایش تعداد رؤیاهایی که یادداشت می‌کنید، قادر هستید چیزهای بیشتری دربارهٔ خودتان بیاموزید.

با توجه کردن به تصاویر غیرعادی و عجیب رؤیاهایتان می‌توانید چیزهای عجیب و جالبی دربارهٔ خودتان بیاموزید. در اغلب رؤیاها مخلوقات عجیب و غریبی به چشم می‌خورند. مثلاً یک حیوانِ پرنده با خزی سفید و بلند که صد پا دارد، روی برف‌ها سُر می‌خورد و می‌رقصد (Snowbird عجیب و شگفت‌انگیز)؛ و یا چیزی شبیه یک توپ گرد که تمام تنش با پَر پوشیده شده است و چشمانی سیاه دارد، روی دیوار سنگی نشسته است (توپ پفی)؛ یک زن لاغر اندام سبزپوش که بدنش از نیلوفر آبی است، در آبگیر شیرجه زده و شنا می‌کند (زنی به شکل نیلوفر آبی)؛ جسمی هم رنگ و هم اندازه نصف یک پرتقال با قطعات ریزی شبیه آب نبات پوشیده شده است که به یک جعبه جواهرات تبدیل می‌شود...

هر تصویر عجیبی در رؤیا به ما این شانس را می‌دهد که بهتر و بیشتر دربارهٔ خودمان بیاموزیم. تصاویر رؤیایی مشابهی که در یک سری از رؤیاها ظاهر می‌شوند، از بینندهٔ رؤیا می‌خواهند توجه بیشتری به آنها داشته باشد. به عقیدهٔ «ارنست روسی»، یکی از نظریه‌پردازان آمریکایی معاصر، دربارهٔ رؤیابینی، تصاویر منحصر به فرد و غیرعادی و یا به شدت عجیب و غریب یک رؤیا، قسمت آشکار رؤیابین است که ممکن است از آن

تصاویر الگوهای جدید آگاهی گسترش یابند. دیدن رؤیاهای منحصر به فرد، در واقع رشد شخصیت فرد را نشان می‌دهند؛ روسی می‌گوید، با تفکر عمیق بـر روی تـصاویر رؤیایی غیرعادی خود، می‌توانید به آگاهی جدیدی رهنمون شده و به شناخت جامع‌تری از خود برسید. در نتیجه، می‌توانید در بیداری، روش‌های نوینی طرح کنید که شما را به احساسات و عواطف و نهایتاً به تصاویر رؤیایی مختلف و جدیدتری رهنمون کنند و این چرخهٔ رشد از عالم «خواب به بیداری» و از «بیداری به خواب» ادامه خواهد داشت.

ساخت روانی

روند جمع‌آوری آگاهی جدید از تصاویر و رؤیا، ساخت روانی[1] نامیده می‌شود. در اینجا تأکید بر تبدیل تصاویر رؤیایی به قسمتی از آگاهی هوشیار شماست، نه ایـنکه بخش‌های مختلف یک رؤیا را مجزا کرده و تحلیل کنید. مثلاً من، فرآیند ساخت روانی را برای یک رؤیای شگفت‌انگیز به کار بردم:

«همراه شوهرم در یک کنفرانس هستم. نزدیک شوهرم روی نیمکت نشسته‌ام. او با برادرش گفتگو می‌کند. به آینه‌ای نگاه می‌کنم، موهایم بلند و فرفری است و یک دامن بلند هم پوشیده‌ام. به مدل‌های مختلفی موهایم را امتحان کرده و در نهایت آن را بالا می‌برم تا خوب جلوه کند. چند تار مو کنار گونه‌هایم قرار می‌دهم تا بهتر به نظر برسد. دوباره این حالت مو را نیز تغییر می‌دهم. خیلی عجیب است، با اینکه کاملاً آزاد هستم، ولی گاهی با تغییر و تحولاتی این چنینی لذت می‌برم. حتی دوست دارم موهایم از این هم بلندتر شود.

بحث کنفرانس دربارهٔ جنبه‌های مختلف رؤیابینی است. افراد زیادی در مورد جنبهٔ نمادین مشـاهدهٔ «بـرگ درخـتان» در رؤیـاها صـحبت مـی‌کنند. مـن و شـوهرم روی

1- PsychoSynthesis

صندلی‌های ردیف جلو نشسته‌ایم. هر کس مشغول خوردن چیزی است. بلند می‌شوم و می‌گویم: ما دربارهٔ «برگ درختان» صحبت کرده‌ایم، دوست دارم دربارهٔ «شاخه‌ها» صحبت کنیم. خود من رؤیاهای بسیاری در زمینهٔ رشد شاخه‌ها داشته‌ام. مثلاً زنی که شاخه‌هایی از سرش رشد می‌کند، تقریباً مثل شاخ گوزن، هر کدام از شاخه‌ها بیشتر و بیشتر رشد می‌کنند و به اجزائی تقسیم می‌شوند تا اینکه بزرگ و ضخیم شوند. من موضوع را کاملاً توصیف می‌کنم، بسیار هیجان زده شده‌ام. در صحبت‌هایم از صنایع بدیعی نیز استفاده می‌کنم. برای لحظه‌ای، سکوت همه جا را فرامی‌گیرد. شوهرم خم می‌شود و گونه‌ام را می‌بوسد و می‌گوید: «واقعاً کارت عالی بود.» کسی که جلو بقیه نشسته است، یعنی کسی که روی سخنم بیشتر با او بوده است، بلند می‌شود تا چیزی بخورد. کسی پاسخی نمی‌دهد. هم‌زمان با احساس نشاط و سرور، احساس ناکامی می‌کنم. زمانی که غذا می‌آورند کیک مورد علاقه‌ام را برنمی‌دارم، بلکه به همراه یک دختر سفید پوستِ بور، از آناناسی که بریده شده است می‌خوریم».

«زن شاخدار» ۱۹۷۳/۳/۹

این رؤیا تا حدودی بیانگر ناامیدی من درست قبل از پذیرفته شدن مقالهٔ حرفه‌ای اولیه‌ام در زمینه رؤیاهاست. هیچ کس به غیر از همسرم به گفته‌هایم گوش نمی‌داد و آنها را تأیید نمی‌کرد. در اینجا نمادها و سمبول‌های بیشتری نشان داده شده است. به بررسی تصاویر بی‌نظیر رؤیایم می‌پردازم: آن زنی که شاخه‌هایی از سرش رشد کرده بود، چه چیزی را نشان می‌دهد؟ به یاد نمی‌آورم قبلاً همانند این رؤیا را دیده باشم. آیا این رؤیا بیانگر یک واقعیت است؟ رؤیاهای قبلی‌ام را مورد مطالعه قرار می‌دهم تا رؤیایی مشابه پیدا کنم. طرح‌ها و تصاویری که در ستون سمت چپ دفترم کشیده‌ام، بسیار کارسازند و در این جستجو کمکم می‌کنند.

دو سال قبل از دیدن رؤیای زن شاخدار رؤیای عجیب و در عین حال مشابهی را تجربه کرده بودم. روز یکم ماه مِی سال ۱۹۷۱ در خواب، نیروی عظیمی را در خودم

کشف کردم. در خواب می‌دیدم که می‌توانم شاخ و برگ‌های یک گیاه عجیب ترسناک با گل‌های آبی را تحت کنترل در آورم، شاخ و برگ گیاه با خواست درونی من به سمتم می‌آمدند و از فرمان «بالا» و «پایین» من اطاعت می‌کردند. می‌توانستم چنین کاری را با موهای خودم هم انجام دهم (شاید تصویری شبیه زن شاخدار)، سپس با کل بدنم چنین کاری کردم. بدنم در هوا بالا و پایین می‌رفت و از فرمان من اطاعت می‌کرد. رؤیایم را برای همسرم تعریف کردم، بسیار تحت تأثیر قرار گرفت. خیلی هیجان‌زده شده بودم، می‌توانستم با نیرویی که به دست آورده بودم، تغییراتی ایجاد کنم. گاهی هم می‌ترسیدم و از قدرت زیادی که داشتم وحشت می‌کردم، می‌ترسیدم از کنترلم خارج شود.

با وجودی که رؤیای من در مورد بالا ایستادن موهایم با قدرت اراده، کاملاً شبیه رؤیای شاخ گوزن نبود، ولی همان شباهت ظاهری باعث شد بفهمم که در رؤیاهای من «مو» سمبلی از رشد است. با کمی فکر کردن متوجه شدم تصویری که از خودم در آینه دیده بودم (در رؤیای زن شاخدار) و موهایم را به بالا جمع کرده و احساس آزادی می‌کردم، تصمیمی برای رشد بیشتر بوده است. بدون هیچ ترسی به این رشد خوش‌آمد می‌گویم. رؤیاهای دیگرم را هم مورد بررسی قرار دادم. در رؤیایی زنی را دیده بودم که دو شاخ گوزن کوچک داشت. در یک رؤیای دیگر دختری کلاهی بر سر داشت و از آن شاخ و برگ‌های سبزی بیرون آمده بود.

البته در این رؤیا تمرکز روی مسئلهٔ دیگری بود. و من واقعاً نمی‌توانستم آن را نادیده بگیرم. من رؤیاهای دو سال گذشتهٔ خود را مرور کرده و به آگاهی جدیدی دربارهٔ رشد خلاقانه رسیدم. احساس جدیدی داشتم که به من کمک می‌کرد تا خلاقانه عمل کنم. در بیداری، تصویر زن شاخدار را، با خاک رس ساختم؛ کار رضایت‌بخشی بود. شما نیز می‌توانید تصاویری را که باعث رشدتان می‌شود در خود شکل دهید. به تصاویر غیرعادی رؤیاهایتان توجه کنید و تغییر آن را در رؤیاهای خود دنبال کنید و در بیداری، آنها را مجسم سازید. تصاویر رؤیاهایتان را به عنوان بخشی از خودآگاهی خود قرار دهید؛

با استفاده از حالات رؤیاهایتان، خودِ بهتر و جدیدتری را شکل خواهید داد و چیزهای زیادی خواهید آموخت.

پیشرفت شما در زمینهٔ روان‌شناسی به طرز برخوردتان با تصاویر بی‌نظیر رؤیاهایتان بستگی دارد.

اگر می‌خواهید شانس رشد و پیشرفت را از خود نگیرید، از تصاویر جدید و تازهٔ رؤیاهای خود غفلت نکنید. اگر به صورتی فعالانه آنها را نپذیرید، امکان دارد شکلی خطرناک و ترسناک به خود بگیرند و شما را گیج کرده، و یا دچار بیماری ذهنی کنند؛ در صورتی که در یک نمایشنامه و دیالوگ تخیلی، با آنها رفتاری مناسب داشته باشید، شما را به الگوهای جدید رفتاری و هویت و آگاهی تازه‌ای رهنمون می‌کنند.

رؤیابینان باید عناصر فعال رؤیاهایشان را شناسایی کنند تا مطالب و مسائل تازه‌ای برایشان آشکار گردد. اگر برخوردی فعال با رؤیاهایتان داشته باشید، این مسئله بر زندگی‌تان نیز تأثیر می‌گذارد. سیستم سنوی برای فعال شدن این روند بسیار مفید است. رؤیاهایی که در آنها تصاویر بر شما غلبه می‌کنند، مورد تعقیب قرار می‌گیرید، از شما سوءاستفاده می‌کنند، مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرید یا احساس ناکامی می‌کنید، می‌توانند یک «خماری پس از رؤیا»[1] در شما به وجود آورند که بر فعالیت‌های بیداری‌تان سایه افکند.

بر عکس، در رؤیاهایی که با موفقیت با خطرات روبه‌رو می‌شوید و تولیدات خلاقانه‌ای دارید، احساس می‌کنید با «گرد رؤیا»[2] پوشیده شده‌اید. این حس، اطمینان، شادی و ذوق و شوق فراوانی را در بیداری به همراه خواهد آورد.

من روش‌های مختلفی برای تأثیرگذاری هوشیارانه بر محتوای رؤیا تهیه کرده‌ام. در اینجا مروری بر آنها خواهیم داشت. چه چیز مشترکی در سیستم‌های کنترل رؤیا وجود

۱- Dream Hangover

۲- Dream Dust

دارد؟ به چه قوانین عمومی‌ای در این باره می‌توان دست یافت؟ با برنامه‌ریزی و طراحی رفتارها، قبل و بعد از رؤیابینی و طی دیدن رؤیا، می‌توانیم به یک سیستم عـمومی در رؤیابینی خلاق برسیم.

در تمام روش‌ها، نگرش رؤیابین بسیار حائز اهمیت است. رؤیابینی خلاق مانند باور به بروز عشق است؛ در صورتی که عشق را تجربه نکرده باشید، مشکل است که بتوانید آن را باور کنید. ولی اگر یک بار عشق به صورتی واقعی جلوه کرد، هیچ کسی نمی‌تواند آن را از شما بگیرد. این مسئله در مورد رؤیابینی خلاق نیز صادق است. کافی است تنها یک بار در طی دیدن رؤیایی، هوشیار باشید، آن‌گاه متوجه می‌شوید که این مسئله امکان‌پذیر است. کافی است یک بار در رؤیایی یک شعر بسرایید، یک نقاشی بکشید و یا راه حلی برای مشکلتان پیدا کنید؛ حتی پس از آن نیز می‌توانید در بیداری الهاماتی از رؤیای خود بگیرید. ممکن است در رؤیا موفق شوید یا شکست بخورید و یا هشدارهایی دریافت کنید، اما در هر حال از توانمندی‌های آن مطلع‌اید. البته کسانی که به مسئلهٔ رؤیابینی اعتقادی ندارند و آن را بی‌معنی می‌پندارند، اکثراً رؤیاهایشان را به خاطر نمی‌آورند و یا رؤیاهایی بی‌معنی و مفهوم را تجربه می‌کنند.[1]

این شما هستید که رؤیاهایتان را می‌سازید. اگر باور داشته باشید که رؤیاهایتان با معنی هستند، رؤیاهای با معنی را تجربه می‌کنید. اگر اعتقاد به خلاق بودن آنها داشته باشید، رؤیاهای خلاق را به خاطر می‌آورید و آنها را تجربه می‌کنید. رؤیاها پاسخی به مسائل بیداری ما هستند.

مفهوم زندگی، معنایی است که ما به آن می‌دهیم و مفهوم رؤیا، معنایی است که ما بر

۱- برای مثال، پروفسور آسپنسکی روسی ادعا می‌کند: «اکثر رؤیاهای ما کاملاً تصادفی، بی‌نظم و بی‌معنی هستند و هیچ ارتباطی با سایر مسائل ندارند. این رؤیاها به موضوعات تصادفی بستگی دارند و توالی و تسلسلی در آنها دیده نمی‌شود. در این رؤیاها نه ایده‌ای و نه جهتی قابل مشاهده است.» وی اعتقاد دارد که رؤیاهایی که مجدداً مشاهده می‌شوند نیز به سادگی به احساسات، حالت و وضعیت بدن در آن لحظه ارتباط دارند.

آن تحمیل می‌کنیم.

بنابراین، اولین گام در رؤیابینی خلاق، احترام گذاشتن به رؤیا به عنوان جنبه‌ای با معنی از زندگی است. اگر تاکنون چنین دیدگاهی نداشته‌اید، احتمالاً به عنوان یک تجربه، موقتاً آن را می‌پذیرید و می‌توانید با قدم‌های بعدی به جلو حرکت کنید و در صورتی که برای رؤیاهایتان ارزش قایل شوید، احتمالاً به نتایج خوبی هم خواهید رسید. همان طوری که دیدید، زمانی که جامعه به رؤیاها ارزش بدهد، نتیجهٔ آن را در بیداری مشاهده می‌کند. زمانی که جامعهٔ شما برای رؤیاهایتان ارزشی قایل نشد، این وظیفهٔ شماست که از فعالیت‌های خود در این زمینه احساس رضایت کنید، تولیدات خلاقانه خود را با دوستانتان در میان بگذارید و به رشد شخصی خود کمک کرده و به بینش‌های جدیدی دربارهٔ خود برسید.

با توجه به آنچه در این کتاب مشاهده کردید می‌توانید، هم محتوای عمومی و کل رؤیایتان را تحریک کنید و هم به شکل استادانه‌ای محتوا و اجزای آن را تحریک نمایید. این مسئله در فرهنگ‌های مختلف وجود داشته است. القای رؤیا با کمک هیپنوتیزم و تلقین‌های قدرتمند خارجی نیز امکان‌پذیر است، ولی به اعتقاد من «خود تلقینی» از همهٔ روش‌ها بهتر است. رؤیابینان می‌توانند در گام‌های بعدی ارتباطی مفید و سازنده با رؤیاهایشان برقرار کنند و شاید برای یک رؤیابین، «خود تلقینی» قدرتمندتر از تلقین به وسیلهٔ دیگران باشد. **علاوه بر ارزش دادن به رؤیاها، مسئلهٔ مهم دیگر این است که بدانید قادر هستید هوشیارانه اتفاقات و وقایع رؤیاهایتان را تحت تأثیر قرار دهید.**

ما در ذهن خود یک کتابخانهٔ بسیار بزرگ داریم، مجموعه‌ای بی‌پایان از تمام تجارب و احساساتمان. هر چه تاکنون با آن برخورد کرده‌ایم و یا دربارهٔ هر چه اندیشیده‌ایم، همه و همه، به روش‌های ناشناخته‌ای در ذهن ثبت و ضبط شده‌اند. هر چه تجارب بیشتری داشته باشیم، می‌توانیم متن‌های جذاب و زیباتری را از قفسه‌های سرگردان رؤیاهایمان بیرون بیاوریم. همه چیز در دسترس ماست، مطالب و نوشته‌های

خوانده نشدهٔ این کتاب‌ها منتظرند تا راهی به بیرون پیدا کنند و راه‌حل‌ها و محصولات خلاقانه‌ای را در اختیار ما قرار دهند. هر چه تجارب بیشتری داشته باشید، شانس بیشتری برای ساختن یک ترکیب بی‌نظیر در اختیار دارید.

سعی کنید هم‌زمان با کسب مهارت در زمینه انتخابی و تخصصی‌تان، تجارب گسترده و مختلفی داشته باشید، تا بتوانید از آنها در رؤیاهایتان استفاده کنید.

اگر به رؤیاهایتان ارزش می‌دهید و پذیرفته‌اید که قادر هستید رؤیاهایتان را آگاهانه تحت تأثیر قرار دهید، آن‌گاه می‌توانید با غرق شدن در موضوعی که مایل به دیدن رؤیایی درباره آن هستید، زودتر رؤیابینی را به انجام برسانید. این مرحله در هر سیستمی، وجود دارد. رؤیابینان کهن که علاقه‌مند به دیدن رؤیاهای شفابخش بودند، بر افکاری در مورد خداوند متمرکز می‌شدند. رؤیابینان خلاق گذشته مثل «استیونسون»، چند روز قبل از مشاهدهٔ رؤیای مورد نظر خود، به سختی تلاش می‌کردند. سرخ‌پوستان جوان روزها را در انتظار و شب‌ها را با فکر و انتظار آمدن راهنمایان روحی سپری می‌کردند. رؤیابینان سنوی نیز خود را با موضوعات رؤیاهایشان سرگرم می‌نمودند. دون خوان، کارلوس کاستاندا را مجبور می‌کرد تا بر تصاویر رؤیای مورد علاقه‌اش تمرکز کند. رؤیابینان آگاهانه مثل «مری آرنولد فراستر» بر رؤیاهای پرواز تمرکز می‌کردند. رؤیابینان یوگی بر مهارت‌های حاصله از مدیتیشن تمرکز کرده و سعی می‌کردند توانایی خود را در کنترل رؤیا افزایش دهند. خود را در موضوعاتی که علاقه‌مندید رؤیایی از آنها تجربه کنید، غوطه‌ور سازید و بر آن موضوعات تمرکز کنید. بسیاری از رؤیابینان خلاق تا لحظاتی قبل از به خواب رفتن نیز بر موضوع مورد علاقه‌شان تمرکز می‌کنند.

همان طور که دیدید در برخی از سیستم‌ها تأکید بر این است که رؤیابین به فعالیتی مرتبط با رؤیای مورد علاقه‌اش مشغول شود. رؤیابینان کهن، خدایانی را که آرزو داشتند در رؤیاهایشان ببینند می‌پرستیدند. رؤیابینان خلاق کهن، خود را در اشعار غوطه‌ور می‌ساختند و تلاش می‌کردند کتیبه‌ها را کشفِ رمز کنند؛ «مری آرنولد فراستر» پرواز

پرندگان را مشاهده می‌کرد؛ «گراچی» به مارگاریتا چگونگی تعویض لاستیک دوچرخه را آموزش می‌داد - تمام این فعالیت‌ها برای القای رؤیای مورد علاقه شخص رؤیابین بوده است. فکر کردن دربارهٔ موضوعات مورد علاقه رؤیاها، نوعی غوطه‌ور شدن در موضوع به حساب می‌آید، ولی توجه داشته باشید که طرز عمل شما در بیداری، تأثیری ورای فکر کردن دربارهٔ آن موضوع خواهد داشت. با توجه به مطالعات بسیاری که در این زمینه انجام شده است، ارزش عمل شخص در تغییر رفتارهای بعدی، بسیار حائز اهمیت است. یک پژوهش‌گر، برای از بین بردن کابوس‌های شبانهٔ یک گروه ۲۵ نفری از کودکان عادی، پروژه‌ای را آغاز کرد. وی می‌خواست بچه‌ها را از شر رؤیاهای ترسناکشان که نتیجهٔ تجربه‌ای وحشتناک در طول زندگی‌شان بود نجات دهد. مثلاً یکی از آنها در رؤیاهایش منزل روبه‌روی خانه‌شان را در حال سوختن می‌دید. وی یک بار نیمه شب با صدای زنگ خطر آتش سوزی، از خواب پریده بود و از آن پس، رؤیاهای ترسناکی از ماشین‌های آتش نشانی را تجربه می‌کرد. از عده‌ای از بچه‌ها خواسته شد موضوعی مثل سرزمین عجایب را به دلخواه خود انتخاب کنند و دربارهٔ آن رؤیا ببینند تا این رؤیا جایگزین رؤیاهای ترسناکشان شود. از تعدادی دیگر خواسته شد به خود تلقین کنند که در امنیت‌اند و کابوس‌هایشان احمقانه است، و در مورد عدهٔ دیگری از بچه‌ها، خواسته شد که فعالیتی مرتبط با موضوع رؤیایشان در بیداری انجام دهند. مثلاً کودکی که رؤیاهای ترسناکی از ماشین‌های آتش نشانی داشت به یک ایستگاه آتش نشانی برده شد تا هم آنجا را مشاهده کند و هم با مسئولین صحبت کرده و دربارهٔ شغلشان و ماشین‌های آنجا اطلاعاتی کسب کند. تمام این بچه‌ها در نهایت، از شر رؤیاهای ترسناکشان راحت شدند. بچه‌هایی که در بیداری فعالیتی مرتبط با رؤیای خود انجام دادند، بسیار سریع‌تر و در عرض دو ماه؛ آنهایی که به انتخاب خود موضوع رؤیایشان را انتخاب کردند، در عرض سه ماه؛ و افرادی که به آنها تلقین شد رؤیای ترسناک خود را نادیده بگیرند، در عرض پنج ماه از این حالت نجات یافتند.

فعالیت‌های روزانه می‌توانند باعث تغییر رؤیاهایتان شوند. به فعالیت‌هایی مرتبط با آنچه در آرزوی دیدن رؤیایی از آن هستید مشغول شوید. خودتان را در معرض مسائل و موضوعات مثبتی که علاقه‌مند به دیدن رؤیایی از آن هستید، قرار دهید. سعی کنید با روشی مثبت، موضوعات منفی رؤیاهایتان را تجربه کنید.

شما می‌توانید با به کارگیری روش‌های مفید، تمرکز بهتری بر موضوع مورد علاقه‌تان داشته باشید. همان طور که در اغلب سیستم‌ها مشاهده کردیم، رؤیابین خلاق مایل بود موضوع را روشن و واضح تجربه کند. وی برای رسیدن به خواسته‌اش روش‌های مفیدی را در پیش می‌گرفت، مثلاً رؤیابینان کهن در معابد زیبایشان تمرکز می‌کردند؛ رؤیابینان سرخ‌پوست به نقاطی دور می‌رفتند و به تنهایی تمرکز می‌کردند و رؤیابینان یوگی آرامش درونی‌شان را با آرامش ذهنی ایجاد می‌کردند.

در صورت امکان، مکانی امن و آرام برای خود فراهم کنید.

زمانی که بر موضوع مورد علاقه‌تان تمرکز می‌کنید، در حال شکل دادن به قصدی روشن و واضح برای دیدن رؤیا در مورد آن موضوع هستید. در تمام سیستم‌ها، چه به صورت مستقیم و چه به صورت غیرمستقیم، این مرحله وجود دارد. به طور خاص بر موضوع مورد علاقه‌تان تمرکز کنید و قصد کنید که رؤیای آن را ببینند. مثلاً اگر رؤیابینی سنوی را انتخاب کرده‌اید، تمام مطالب مربوط به آن را مطالعه کنید، قوانینش را مرور نمایید، درباره‌اش فکر کنید، صحبت کنید و قصد و نیت‌تان این باشد که مطابق با آن سیستم رؤیا ببینید. «فکر کردن دربارهٔ یک موضوع، منجر به دیدن رؤیایی از آن می‌شود.» شما باید موضوع رؤیاهایتان را خودتان انتخاب کنید.

زمانی که موضوع مشخصی را برای رؤیابینی انتخاب کردید، عبارت کوتاهی را که با موضوع رؤیایتان مرتبط است بارها تکرار کنید، مثلاً «امشب در رؤیاهایم پرواز می‌کنم. من امشب پرواز می‌کنم. من امشب پرواز می‌کنم.» سیستم‌های معدودی از این روش در کنترل رؤیاها استفاده می‌کنند. ممکن است انجام این کار ضروری نباشد، ولی مفید

خواهد بود. در صورت تمایل، عبارت‌ها را در طی روز، در حالت آرامش عمیق و قبل از زمان خواب، بارها و بارها تکرار کنید. قصد و نیت خود را در قالب عبارتی کوتاه، بارها و بارها با کمال آرامش تکرار کنید، اثر آن را خواهید دید.

کلیهٔ مطالبی که دربارهٔ آماده‌سازی خود قبل از خواب بیان شد به شما کمک می‌کند تا هنگام رؤیابینی آنچه را که باید انجام دهید به خاطر آورید. **هر چقدر در بیداری بیشتر و متمرکزتر به موضوع مورد علاقه‌تان فکر کنید، آن افکار راحت‌تر در رؤیاها به سراغتان می‌آیند.** اگر همواره به خاطر داشته باشید که دنیای رؤیا همانند دنیای بیداری نیست و در رؤیا چیزی نمی‌تواند به شما آسیب برساند، در خلال رؤیابینی این موضوع به خاطرتان می‌آید. دربارهٔ چیزهایی فکر کنید که به شما کمک می‌کنند دریابید که در حال دیدن رؤیا هستید. درک و فهم این مسئله، بسیار مهم است: هنگام رؤیابینی، آنچه را که علاقه‌مند به انجامش در دنیای رؤیا بودید به خاطر آورید. تنها کافی است یک بار قصد و نیت و خواسته‌هایی را که آرزو داشتید رؤیایی از آنها را تجربه کنید، طی مدت رؤیابینی به خاطر آورید، خیلی راحت می‌توانید به انجام آنچه علاقه‌مند بودید بپردازید.

اصل مهمی در یادآوری رؤیا می‌گوید، تصاویر رؤیایی دوستانه‌ای داشته باشید. در تمام سیستم‌های رؤیابینی، رؤیابین سعی می‌کند تصاویر بهتری تجربه کند؛ رؤیابینان کهن و رؤیابینان سرخ‌پوست، شخصیت‌های روحی مفیدی را به وجود می‌آوردند؛ «استیونسون» خلاق، در رؤیاهایش آدم کوچولوها را داشت؛ رؤیابینان سنوی، دشمنان رؤیاهایشان را به دوستان رؤیایی تبدیل می‌کردند و گاهی دوستان رؤیایی‌شان را صدا می‌زدند و آنها ظاهر می‌شدند؛ دون خوان تصاویر رؤیایی مورد علاقه‌اش را در رؤیاهای خود تجربه می‌کرد؛ رؤیابینان آگاه[1] شخصیت‌های دوستانه‌ای می‌ساختند و در رؤیاهایشان ظاهر می‌کردند؛ از رؤیابینان یوگی خواسته می‌شد با شخصیت‌های

۱- Lucid Dreamers افرادی که به صورت آگاهانه رؤیا می‌بینند، بدین مفهوم که در طول دیدن رؤیا، بر این مسئله آگاهی دارند.

رؤیاهایشان یکی شوند.

در رؤیاهای خود تصاویر دوستانه بسازید. به تصاویری که خود به خود ظاهر می‌شوند ارزش داده و به نحوی دوستانه به آنها پاسخ دهید. زمانی که به دوستان رؤیایی‌تان نیاز دارید آنها را صدا بزنید. آنها را ایجاد کرده و به عنوان قسمتی از خودتان بدانید.

در طی دیدن رؤیا به خاطر داشته باشید که از تصاویر رؤیاهایتان نترسید. رؤیابینان خلاق موفق، برای رسیدن به این هدف روش‌های مختلفی را به کار می‌گیرند. برخی از رؤیابینان، همچون «استیونسون»، در طی رؤیا عدم ترس را در خود پرورش می‌دادند. «استیونسون» زمانی که با شخصیت‌های رؤیایی‌اش (آدم کوچولوها) روبه‌رو می‌شد، از آنها نمی‌ترسید. در سیستم سنوی، مبنا بر این است که با دشمنان رؤیاها روبه‌رو شوید و بر آنها پیروز گردید. در این سیستم نیز نباید از دشمنان رؤیاهایتان بترسید. یوگی‌ها روی شناخت حالت رؤیا و درک اینکه آن حالت تنها یک رؤیاست و نه بیداری، بر آن تمرکز می‌کنند. اگر بر اتفاقات و رخدادهای رؤیاهایتان کنترل داشته باشید، دیگر از چیزی نمی‌ترسید، چون رؤیایتان تحت کنترل شماست و این شما هستید که تعیین می‌کنید چه مسئله‌ای رخ دهد. حتی می‌توانید به طور کامل از شر کابوس‌های شبانه‌تان آزاد شوید. هم می‌توانید با رؤیاهایتان دوست باشید و هم می‌توانید آنها را به خدمت خود درآورید. در هر حالت، زمانی که آگاه باشید در حال دیدن رؤیا هستید دیگر ترسی در کار نخواهد بود.

آگاهی و هوشیاری طی رؤیا، جالب‌ترین تجربه‌ای است که شخص می‌تواند داشته باشد. شما می‌توانید رؤیابینی آگاهانه را از جزئی‌ترین مسائل آغاز کرده و به ماجراجویی‌های طولانی گسترش دهید. هر زمان که قادر شدید لحظات پیش از آگاهی را تشخیص دهید، می‌توانید به رؤیابینی آگاهانه وارد شوید. تجربهٔ رؤیاهای ترسناک، ناسازگاری‌ها و یا وضعیت‌های عجیب، سبب می‌شوند که تشخیص دهید در حال

رؤیابینی هستید. بدون فرار از رؤیاهای ترسناک به سادگی می‌توانید با بیدار شدن، این تجارب ناخوشایند را تغییر دهید. برای ماندن در حالت آگاهی باید تعادل ظریفی برقرار کنید، به گونه‌ای که خیلی احساساتی نشوید و در عین حال فراموش نکنید که در حال رؤیابینی هستید. شاید بتوان به کمک روش یوگی‌ها به این حالت هوشیاری رسید؛ حالتی از گذر از بیداری به خواب و سپس به حالت خواب و دوباره بیداری.

در سیستم آگاهانه و سیستم یوگی، در طی رؤیا نیاز به هوشیاری بالایی داریم. برای آنکه با خطر روبه‌رو شوید و به خاطر داشته باشید که در رؤیا هستید باید هوشیار باشید. در سیستم‌های دیگر، مسئلهٔ آگاهی اهمیت چندانی ندارد و در صورت عدم هوشیاری ممکن است منافعتان محدود شود. البته بدون هوشیاری زیاد نیز می‌توانید به رؤیاهایتان شکل دهید، ولی بدانید که هر چقدر میزان آگاهی و هوشیاری شما بالاتر باشد، به صورتی فعال‌تر و سودمندتر می‌توانید با رؤیایتان ارتباط برقرار کنید.

ممکن است با افزایش تعداد رؤیاهایی که در آن پرواز می‌کنید، بتوانید رؤیای آگاهانه داشته باشید. طبق آنچه که از رؤیاهایم ثبت کرده‌ام، اغلب رؤیاهای آگاهانه و رؤیاهای پروازم در زمان‌هایی که چندین ساعت استراحت کرده بودم رخ داده‌اند. حتی در تجزیه و تحلیلی که در موارد ظاهر شدن رنگ‌ها در رؤیاهایم انجام دادم، متوجه شدم که غالباً پس از چندین ساعت استراحت، رؤیاهایم رنگی می‌شوند.[۱] شاید علت آن شیمیایی باشد و با توجه به یادداشت‌هایم متوجه شدم که انواع مختلف کنترل رؤیا را اغلب در همان شب‌ها تجربه کرده‌ام، گویی در آن زمان‌ها لایه‌های ذهنی، بیشتر تحریک می‌شوند.[۲] در هر حال، هوشیاری در رؤیا بعد از چندین ساعت خواب و استراحت، بیشتر

۱- براساس مشاهداتم بدین نتیجه رسیده‌ام که پس از چند ساعت خواب، مشاهدهٔ رنگ‌ها در رؤیا بیشتر اتفاق می‌افتد. اطلاعاتی نیز در این زمینه وجود دارد. من رؤیاهایم را در طول یک ماه قمری مورد بررسی قرار دادم و رؤیاهای ساعات ابتدایی شب را با رؤیاهای ساعات انتهایی مقایسه نمودم. به نظر می‌رسد رنگ‌ها در انتهای خواب بیشتر ظاهر می‌شوند.

۲- رؤیاهای آگاهانه، رؤیاهای پرواز و مواجه شدن با رؤیاهایی از نوع سنوی، اغلب در یک شب رخ می‌دهند

و راحت‌تر حاصل می‌شود. حتی ممکن است قبل از آگاهی کامل، از جریان رؤیای در حال رخ دادن، آگاهی یابید؛ پدیده‌ای که من آن را «ساخت رؤیا»[1] می‌نامم.

اگر در رؤیاهایتان هوشیار و آگاه باشید، ماجراجویی‌ها و اتفاقات فوق‌العاده مثبتی در آنها رخ می‌دهد و وقایع منفی را از بین می‌برد. البته موارد لذت‌بخش می‌توانند بدون هوشیاری نیز در رؤیا ظاهر شوند. شما می‌توانید یک نقاشی زیبا را مشاهده کنید، طرحی جدید برای دفترتان ارائه دهید، عشق و علاقه را تجربه کنید، افراد و حیوانات عجیب و غریب را ببینید و یا به سرزمین‌های دور پرواز کنید. اگر در رؤیاهایتان هوشیار باشید، گسترهٔ انتخاب شما به مراتب بیشتر خواهد شد. در این حالت، می‌توانید تمام چیزهایی را که در سیستم‌های دیگر انجام می‌دهند، انجام داده و حتی فراتر هم بروید؛ هوشیارید و انتخابتان نامحدود است.

آیا می‌خواهید لذت پرواز را احساس کنید؟ آیا تمایل دارید با شخصی مرده صحبت کنید یا از یک حکیم بزرگ بیاموزید و به مکان‌های دور دست سفر کنید؟ یا جواب سؤالی را به دست آورید؟ آیا مایلید از کل منابع خلاق ذهنتان استفاده کنید؟ همه چیز با شماست؛ شما می‌توانید تمام اینها را در طی رؤیاهایتان تجربه کنید. در رؤیاهایتان هوشیار باشید، آنوقت قادرید هر چه می‌خواهید انجام دهید.

طرز رفتار شما بعد از مشاهدهٔ رؤیا نیز حائز اهمیت است. رؤیاهایتان را به یاد آورید و آنها را با فعل زمان حال یادداشت کنید. با رؤیاهایتان کار کنید. از رؤیاهایتان سؤال بپرسید، به رؤیاهای قبلی خود برگردید و توجه خاصی به رؤیاهای عجیب و غریب داشته باشید. از اطلاعات ارزندهٔ رؤیاهایتان، به خوبی استفاده کنید. از آنها همانند محصولات

(البته نه لزوماً در یک رؤیا). با توجه به این مسئله، علت فعال شدن انواع سیستم کنترل رؤیابینی مشخص است.

۱- Dream Cpmposing ثبت و ضبط رؤیاهایم شامل لحظات بسیاری است که در آن تصاویر رؤیایم تصمیم می‌گیرند چه اتفاقی بیفتد. من آن را «ساختن رؤیا» می‌نامم- و این مسئله بعد از هوشیاری در رؤیا رخ می‌دهد. «ساختن رؤیا» ممکن است برای پیشبرد رؤیابینی آگاهانه لازم باشد.

ارزشمندی نگهداری کرده و در بیداری‌تان آنها را به کار برید. با دوستانتان دربارهٔ آنها صحبت کنید و آنها را ثبت نمایید. رؤیاهای دوستانتان را هم بشنوید. حتی می‌توانید یک گروه رؤیابینی خلاق تشکیل دهید.

پیشرفت در رؤیابینی خلاق نیاز به زمان دارد. برای پیشرفت در روند قبل و بعد از رؤیابینی، به تمرین نیاز دارید. هنگام رؤیابینی، قصد و نیت‌های قبلی شما در حالت هوشیاری و آگاهی به سراغتان می‌آید. یک محقق رؤیابینی دریافت که به طور میانگین پنج هفته طول می‌کشد تا کودکان رؤیاهای تلقین شده توسط خود را تجربه کنند. البته برخی از آنها در عرض دو هفته توانستند رؤیای مورد علاقهٔ خود را تجربه نمایند و حتی یکی از آنها نتوانست در عرض شش ماه رؤیای مورد علاقه‌اش را ببیند. در برخی دیگر از بچه‌ها، این زمان چهار هفته بود. به نظر می‌رسد تفاوت‌های فردی بسیاری در مهارت‌های رؤیابینی خلاق وجود دارد. «هاروی دِسنت دنیس» یکی از نجیب‌زادگان قرن ۱۹ که در زمینهٔ مسائل مشرق زمین تخصص داشت، با دقت تمام، رؤیاهای خود را از سن ۱۳ تا ۴۵ سالگی و شاید بیشتر نگه داشت.

وی تجارب خود را در کتاب «رؤیا و راه‌های کنترل آن» در سال ۱۸۶۷ توصیف کرد. مجموعهٔ رؤیاهای وی شامل ۱۹۴۶ شب رؤیابینی است که در ۲۲ دفترچه ثبت شده‌اند. او در شش هفتهٔ اول ثبت و نگهداری رؤیاهایش وقفه‌های زیادی داشت، ولی از شب ۱۷۹ به بعد هیچ شبی را بدون به یادآوردن رؤیایی تجربه نکرد، اولین رؤیای آگاهانه‌اش در شب ۲۰۷ام رخ داد و دومین رؤیا در شب ۲۱۴ام. شش ماه بعد، به طور میانگین، هر پنج شب دو رؤیای آگاهانه تجربه می‌کرد. و بعد از گذشت پانزده ماه از ثبت رؤیاهایش، تقریباً هر شب رؤیای آگاهانه می‌دید. او واقعاً از هوشیاری بالایی برخوردار بوده است. ما می‌توانیم چیزهای زیادی از «هاروی» بیاموزیم.

همان طور که در کارهای «دنیس» می‌بینیم، کنترل رؤیا به زمان و تمرین نیاز دارد. ناامید نشوید. این روند برای برخی افراد ساده‌تر از بقیه است. ممکن است به صورت

ناگهانی رخ دهد، یعنی بیاید و برود، ولی قطعاً ظاهر می‌شود. اگر پافشاری کنید، در نهایت کنترل رؤیاهایتان را به دست خواهید گرفت.

در واقع ما می‌توانیم در حالت رؤیابینی هوشیار باشیم و کنترل برخی اتفاقات را در دست بگیریم. ممکن است این سؤال مطرح شود که آیا چیزی به نام «عدم هوشیاری» نیز وجود دارد؟ شاید رؤیاها، خیلی ساده، قسمتی از زنجیرهٔ زندگی ما باشند و شاید عدم هوشیاری معنی نداشته باشد. شاید ما تنها با سطوح هوشیاری مواجه باشیم. با رؤیاهایتان خلاقانه ارتباط برقرار کنید. در هر سطحی از هوشیاری که باشید به سطح آگاهی بیشتری خواهید رفت.

رؤیاهایتان می‌توانند مانند آزمایشگاه شخصی شما باشند. در تمام سیستم‌ها، از رؤیا برای ساختن زندگی بهتر استفاده می‌کنند: رؤیابینان کهن، راه علاج بیماری‌هایشان را می‌یابند و پند و اندرز می‌گیرند؛ رؤیابینان خلاق قدیمی رؤیاهایی مثل اجرای یک کنسرت ویولون و یا الهاماتی برای نوشتن یک کتاب را تجربه می‌کنند؛ رؤیابینان بومی آمریکا در رؤیای خود برای شروع کاری در زندگی‌شان، اجازه می‌گیرند و حمایت و کمک می‌طلبند؛ رؤیابینان سنوی، رؤیاهای خلاق می‌بینند و آن را با افراد قبیله‌شان در میان می‌گذارند؛ «دون خوان» و برخی رؤیابینان آگاه، توانایی کسب اطلاعات مفید مافوق طبیعی را داشتند؛ رؤیابینان یوگی باور داشتند که می‌توانند از چرخهٔ بی‌پایان مرگ و زندگی رها شوند. رویارویی و غلبه بر خطر در رؤیا، به افراد کمک می‌کند تا بتوانند در بیداری نیز اعتماد به نفس خود را پرورش دهند. حل موفقیت‌آمیز مسائل در رؤیا بر زندگی بیداری نیز تأثیر می‌گذارد. با ارتباط با رؤیاهایتان در روندی خلاق، می‌توانید به تکامل شخصیت‌تان نیز کمک کنید. زیبایی رؤیابینی خلاق در این است که شما می‌توانید از آن برای رسیدن به اهداف خود استفاده کنید.

در رؤیاهای خود می‌توانید به آرزوهایتان برسید، به خصوص زمانی که هوشیار و آگاه باشید. می‌توانید مسائل را تجربه کنید؛ هر مهارتی را تمرین و نتایج آن را به زندگی

بیداری منتقل کنید؛ می‌توانید بر ترس‌هایتان غلبه کنید؛ مسائل مشکل‌ساز را کنار گذاشته و برای آینده برنامه‌ریزی کنید و دربارهٔ مسائل مورد علاقه‌تان تصمیم‌گیری کنید. همه چیز در اختیار شماست. از رؤیاهایتان کمک بخواهید. آنچه برایتان مهم است را بیابید و رؤیای آن را ببینید.

در نهایت می‌توانید با ثبت دقیق و کامل رؤیاهایتان کنترل بیشتری بر آنها داشته باشید. از خودتان بیاموزید، قبل و بعد از رؤیابینی با رؤیاهایتان کار کنید. هدف مهم و اصلی در رؤیابینی، افزایش دوستان رؤیایی است. از تصاویر رؤیاهایتان نترسید و از اینکه در حال رؤیابینی هستید مطلع و آگاه شوید. هر چه در طی رؤیا، هوشیاری و آگاهی بیشتری داشته باشید، دوستان بیشتری خلق کرده و از دشمنان رؤیایی‌تان کمتر می‌ترسید. اگر هیچ‌گونه ترسی در رؤیاهایتان نداشته باشید، می‌توانید به هر شکلی که مایلید از آنها استفاده کنید. هر چیزی برایتان ممکن می‌شود و می‌توانید خودِ بهتری را خلق کنید. ممکن است از طریق رؤیابینی ثروتمند نشوید (که البته امکان‌پذیر می‌باشد)، ولی مطمئناً می‌توانید شادی را در خود پرورش دهید، پیشرفت کنید، با جامعه‌تان ارتباط برقرار کنید و رؤیا ببینید و... شگفتی‌های آن را کشف کنید.

رؤیاهایتان را به خدمت خود درآورید

رؤیاها تنها تصاویری اتفاقی نیستند که شب‌ها در ذهن شما نقش بازی کنند. رؤیاها منبع عظیمی از الهامات و تغییراتی هستند که می‌توانند اثر ارزنده‌ای در زندگی شما داشته باشند. در حالی که همهٔ مردم رؤیا می‌بینند، تنها عدهٔ معدودی از این منبع عظیم و منحصر به فرد استفاده می‌کنند. «پاتریشیا گارفیلد» اطلاعات و تکنیک‌های مفیدی از رؤیابینان فرهنگ‌ها و زمان‌های مختلف جمع‌آوری کرده است که مطالعهٔ آن شما را قادر به طراحی رؤیاهایتان قبل از مشاهدهٔ آنها، کنترل آنها در حین مشاهده، به خاطر آوردن رؤیاها و درس‌های هر رؤیا می‌سازد. این کتاب به شما کمک می‌کند تا تغییراتی در زندگی‌تان بدهید و به صورتی خلاق به حل مشکلات خود بپردازید و رشد کنید.

با مطالعهٔ این کتاب می‌توانید به این موارد دست یابید:

- افزایش توانایی تمرکز و به خاطرآوری بهتر رؤیاها
- کنار آمدن با رؤیاهای ترسناک و در نتیجه آن مسائل زندگی بیداری
- تجربهٔ ماجراجویی‌های لذت‌بخش رؤیایی
- خودشناسی
- تکامل شخصیت
- حمایت و یاری برای غلبه بر مشکلات
- خلق زیبایی برای ساختن دنیایی بهتر